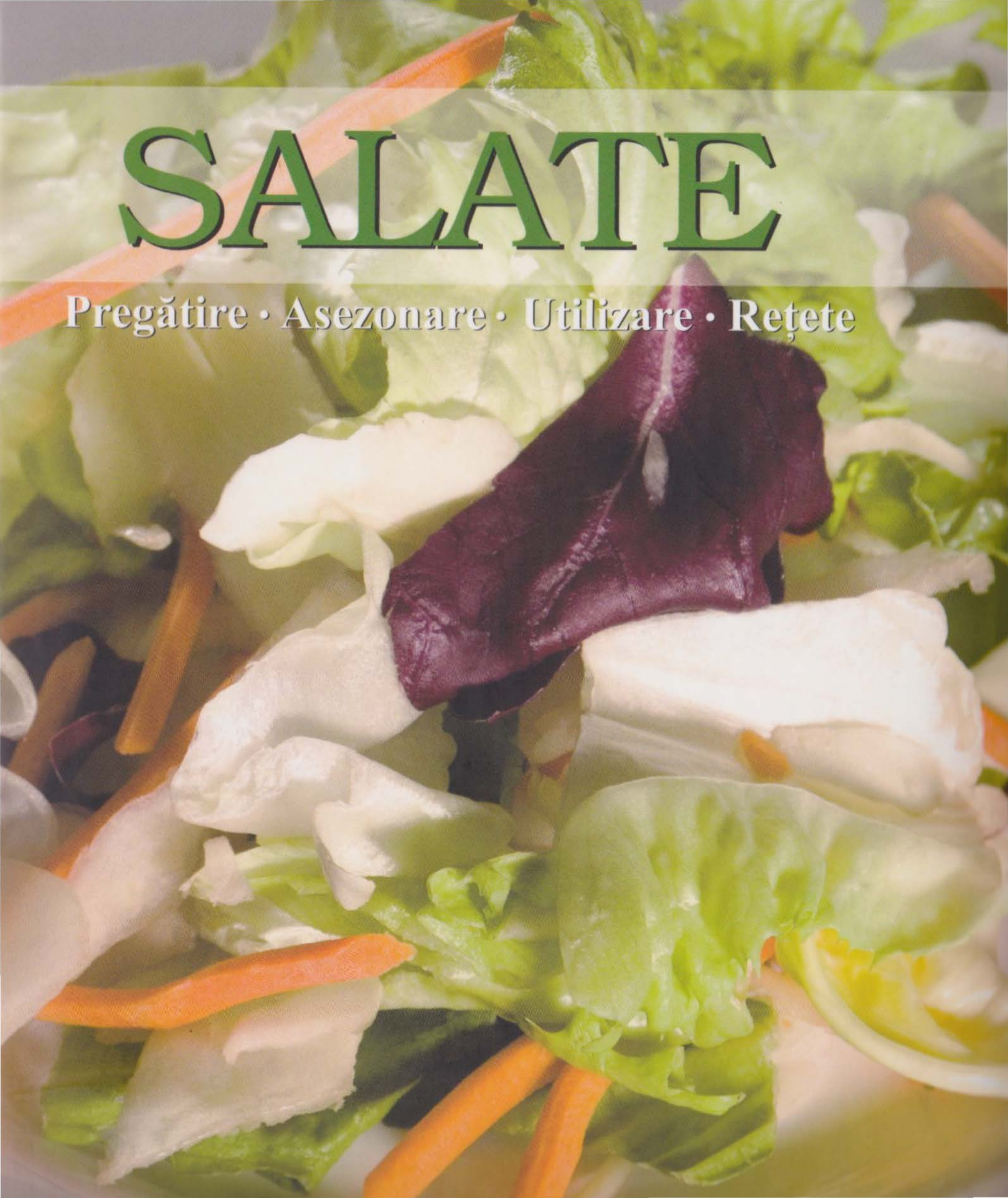
SALATE

Pregătire · Asezonare · Utilizare · Rețete





SALATE

Pregătire • Asezonare • Utilizare • Rețete

Traducere din limba engleză:
Teodor Fleşeru

EDITURA ALLFA

Yara Hackstein, Beate Engelmann
SALATES
INGREDIENTS • USE • RECIPIES

Yara Hackstein, Beate Engelmann
SALATE
PREGĂTIRE • ASEZONARE• UTILIZARE • REȚETE

Traducere: Teodor Fleșeru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HACKSTEIN, YARA
Salate / Yara Hackstein, Beate Engelmann; trad.: Teodor Fleșeru. - București : ALLFA, 2008
ISBN 978-973-724-164-1

I. Engelmann, Beate
II. Fleșeru, Teodor (trad.)

641.55:641.83

Editura ALLFA:	Bd. Constructorilor nr. 20A, sector 6, cod 060512 – București Tel.: 021 402 26 00 Fax: 021 402 26 10
Departamentul distribuție:	Tel.: 021 402 26 30; 021 402 26 33
Comenzi la:	comenzi@all.ro www.all.ro
Redactor:	Simona Rosetti
Design copertă:	AdAm Studio, Praga, Republica Cehia

Cuprins

Verdețuri și salate 10

Ingrediente 58

Sosuri 98

Rețete clasice 114

Salate verzi 140

Verdețuri și salate de crudități 164

Salate de cartofi și paste făinoase 192

Salate de orez și cereale 218

Salate exotice 240

Salate de fructe 266

Index 292

Arome proaspete

SALATELE – ESENȚA SĂNĂTĂȚII

Prezentul lexicon al salatelor constituie o introducere în lumea bogată a salatelor – de la ingredientele de bază, la tehnicile cele mai importante de gătit, prin intermediul unor rețete diverse.

Ca atare, prima parte a acestui volum conține o expunere informativă atât a celor mai importante tipuri de salate și zarzavaturi, cât și ale tuturor celorlalte ingrediente principale, cum ar fi uleiul și oțetul, mirodeniile și plantele aromate.

Sosurile au și ele rezervat un capitol aparte, unde sunt expuse componentele de bază ale celor mai importante sosuri pentru salate, ca de altfel și o serie de variațiuni, însoțite de modul de folosire.

Desigur, pe lângă toate informațiile din volumul de față, există un spațiu rezervat preparatelor, pentru că ce ar însemna un lexicon al salatelor fără rețete diverse? Aceste rețete pot fi găsite în partea a doua a cărții, unde, pentru a ușura trimiterile la rețeta respectivă, au fost împărțite în șapte capitole. Clasificarea se bazează pe „tipuri de salate", cum ar fi

cele din salată verde, cele din legume, cele cu cartofi și/sau paste făinoase.

Selecția rețetelor propune o diversitate în toate privințele: salate exclusiv vegetariene, alături de cele pe bază de pește sau carne, rețete rapide, ușor de preparat, alături de cele pentru ocazii speciale, unele salate simple și pentru începători, ca de altfel și unele mult mai complexe.

Toate rețetele sunt însoțite de o casetă conținând informații în rezumat privitoare la ingredientele de bază, gradul de dificultate și durata preparării. Micile simboluri corespund următoarelor înțelesuri:



FRUNZĂ DE SALATĂ VERDE: Se folosesc zarzavaturi și diverse tipuri de salată verde.
PEȘTE: Pește sau fructe de mare ca ingrediente.
JAMBON: Salata conține carne sau cârnat.
CITRICE FELIATE: Salata conține fructe.
STRECURĂTOARE: O strecurătoare sau două vor indica gradul de dificultate: simplu sau mai dificil.
CEASURI: Unul sau două ceasuri albe indică durata necesară preparării: foarte rapidă sau mai îndelungată. Un ceas albastru indică o durată de preparare mai lungă.

Indiferent de ce rețetă este vorba, toate salatele au trei lucruri în comun: sunt foarte gustoase, sănătoase și ușor de preparat. Îndrăzniți!

Succes și poftă bună!



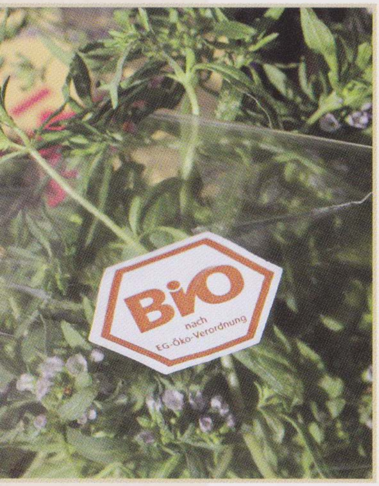
Verdețuri și salate



Culoare și diversitate

PROASPETE DE LA PIAȚĂ

Ce poate fi mai minunat decât o plimbare liniștită prin piață, inspirați de culorile, formele și aromele legumelor și verdețurilor autohtone sau exotice? O simplă privire îți poate deștepta simțurile, te poate inspira la prepararea unor salate inedite.



Verdețurile și salata de sezon sunt desigur mult mai bune la gust atunci când sunt aduse proaspete de la ferme la piață – fără perioade îndelungate de transport și depozitare, în consecință cu un conținut nutritiv superior. Cele mai recomandate produse sunt cele biologice: acestea presupun o calitate superioară și, ca regulă generală, nu conțin pesticide. Deși supermarketurile dispun, de cele mai multe ori, de o largă selecție de salate și zarzavaturi de-a lungul anului, produsele locale de sezon sunt totuși preferabile.

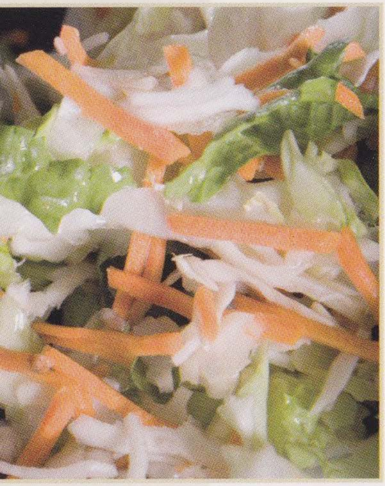
Capitolul de față trece în revistă cele mai importante varietăți de salate verzi și verdețuri, oferind o imagine de ansamblu a universului sănătos și gustos al salatelor.



Salate

AROME SĂNĂTOASE

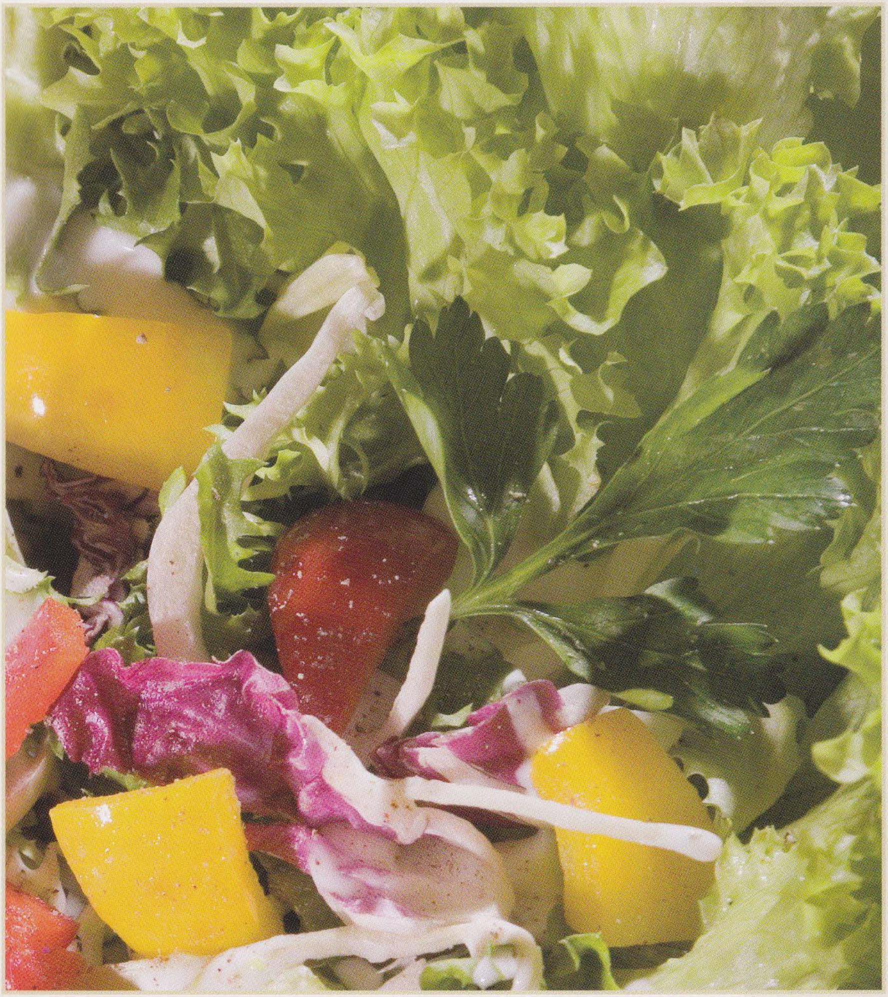
Fragede și colorate, stropite cu sosuri delicioase și plante aromate proaspete, salatele preparate din varietăți de salată verde îmbogățesc orice masă, fie ca gustare sau garnitură, fie ca fel principal de mâncare, pur și simplu. Posibilitățile sunt diverse și pline de culoare în toate privințele – plate sau crețe, delicate sau fibroase, amare sau dulci.



Spectrul culorilor este aproape la fel de variat ca formele și aromele lor: de la cicoarea alb-gălbuie la andivele de un verde închis și la radicchio cea roșie – salatele de grădină îți incită apetitul doar la vederea lor. Iar când sunt înnobilate cu un sos gustos sau cu alte verdețuri sau fructe – chiar și în combinație cu pește, carne, fructe de mare sau brânză – constituie un adevărat deliciu culinar.

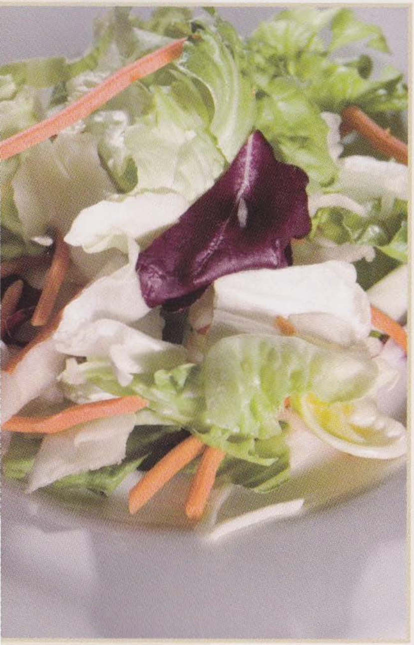
SALATA ROMANĂ ȘI CICOAREA

Marea diversitatea a tipurilor de salate verzi poate fi împărțită în două grupuri mari: salata romană și cicoarea. Grupul salatelor romane include toate tipurile de salată verde de grădină familiare nouă,



cum ar fi clasica lăptucă, aisberg și romană – chiar și lăptuca de Batavia, plus alte varietăți recente, cum ar fi Lolo Rosso, Lollo Biondo și cea cu frunze verzi-roșcate (Red Oak) pot fi incluse. Cuvântul „lăptucă" derivă din latinescul *lactis*, adică lapte, referindu-se la principala caracteristică a acestui grup: salata de tip roman secretă un lichid lăptos când o retezăm de la rădăcină. În general ele au un gust mult mai puțin agresiv decât salatele de tip cicoare.

Salatele din grupul cicorii nu produc un lichid lăptos, însă au un gust pregnant amar. În acest grup se găsesc andivele, cicoarea și radicchio, care au un gust mult mai agresiv, acid și pronunțat amar. Asta se datorează conținutului sporit de vitamine și minerale, ceea ce impune salatele din grupul cicorii ca fiind deosebit de sănătoase.



SALATE SUB FORMĂ DE CĂPĂȚÂNĂ SAU FRUNZE INDEPENDENTE

Ele mai pot fi clasificate în salate care au formă de căpățână și cele care se prezintă ca frunze independente. Așa cum o indică numele lor, salatele din acest grup se prezintă sub forma unei căpățâni ferme – cum ar fi salata verde și aisberg. În cazul frunzelor de salată, pe de altă parte, ne referim la acele varietăți de salată în care frunzele cresc împreună, fiind independente unele de altele, fără a forma o căpățână. În această categorie avem salata cu frunze verzi-roșcate. Acest gen de salate se mai numesc și salate de tăiat, pentru că pot fi



recoltate de mai multe ori, doar frunzele mature fiind tăiate sau culese. Însă frunzele de salată care se găsesc în comerț sunt aproape întotdeauna întregi, prinse pe un cotor.

SALATE UȘOARE

Deși îndeobște sunt considerate ca fiind bogate în vitamine, o porție simplă de salată nu constituie o „injecție de vitamine". O salată simplă nu va deveni de regulă efectiv „sănătoasă" decât atunci când este combinată cu alte ingrediente vegetale, plante aromate sau uleiuri de o calitate superioară.

Prepararea unei salate verzi este o joacă de copil: luată proaspătă de la piață, nu are nevoie decât să fie spălată – pentru cea mai simplă versiune – stropită cu puțin ulei și oțet și asezonată cu un vârf de sare. O salată verde devine o adevărată aliată a siluetei atunci când renunțăm la ulei sau când îl înlocuim cu un iaurt fără grăsime. O astfel de salată servită cu o masă caldă vă stimulează metabolismul și vă satisface rapid apetitul.

SALATA DE BATAVIA

Salata de Batavia este înrudită cu salata aisberg, având un gust similar. Vizual seamănă foarte mult cu salata obișnuită. Frunzele ei sunt de un verde închis, bătând spre maroniu, cu marginile crețe, ceea ce face ca salata de Batavia să constituie un adaos foarte decorativ pentru o salată de crudități. Această salată din frunze independente este savuroasă și fragedă, cu un gust delicios. Salata de Batavia nu se ofilește la fel de rapid ca lăptucile tradiționale, dar cu toate acestea n-ar trebui combinată cu sosul decât cu puțin înainte de a fi servită.

În multe piețe salata de Batavia se găsește ca produs proaspăt de grădină pe întreaga durată a verii. Atunci când o cumpărați trebuie să fie fermă la atingere, fără să conțină vreo frunză ofilită. O salată proaspătă poate fi păstrată în frigider între patru și cinci zile.



CICOAREA

Gustul amărui este tipic pentru cicoare, motiv pentru care multă lume o evită. Ceea ce este cu totul nejustificat, pentru că în combinație cu fructe, spre exemplu, plus sosuri cremoase, gustul amărui poate fi redus în mod semnificativ. În consecință, cicoarea are un gust bun în mod deosebit în salate atunci când este folosită în combinație cu fructe dulci, cum ar fi bananele, portocalele, mandarinele sau merele.

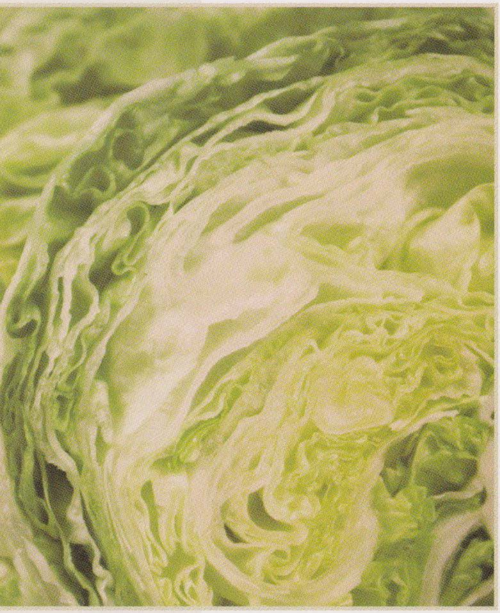
Însă este posibil să contracarați gustul amărui al cicoarii, eliminând cotorul în lungimea lui, deoarece aici se află cea mai mare cantitate de substanțe cu gust amărui. Acestea nu sunt nesănătoase, ci din contră: cicoarea, deși are un conținut redus de calorii, este în schimb bogată în minerale.

Cicoarea proaspătă este tare la pipăit, având frunze albe, cu margini de un galben palid. Fiind foarte sensibilă la lumină, este cultivată în locuri întunecate și de aceea ar trebui păstrată la întuneric. Frigiderul este cel mai bun loc. Învelită într-o cârpă umedă va rămâne proaspătă între patru și cinci zile.



SALATA AISBERG

Salata aisberg este o rudă apropiată a lăptucii tradiționale, fiind originară din California. Mai este numită și căpățâna tare de salată. Căpățâna este într-adevăr foarte solidă, crocantă și îndesată. Frunzele sunt deosebit de cărnoase. De regulă se taie longitudinal și au un gust blând, adică foarte potrivit pentru sosuri de tip vinegretă sau cele mai consistente. În același timp, gustul neutru o recomandă pentru combinații cu alte ingrediente.



Grație structurii ferme a frunzelor, salata aisberg nu se va înmuia atât de repede, putând fi preparată din timp. În plus, este foarte consistentă, o căpățână fiind suficientă pentru prepararea a opt porții de salată.

Salata aisberg recoltată din grădină poate fi găsită pe tot parcursul verii. Cele care provin din sere sunt semnificativ mai mici. Tipic pentru lăptuci, culoarea cotorului constituie un indiciu al prospețimii. Frunzele n-ar trebui să prezinte nici un fel de pete maronii.

Salata aisberg este foarte rezistentă. Învelită în folie de plastic poate fi păstrată în frigider până la trei săptămâni.

SALATA VERDE-ROȘCATĂ (RED OAK)



Împreună cu Lollo Rosso și Lollo Biondo, salata verde-roșcată sau Oak Leaf, aparține salatelor cu frunze independente. De regulă, „căpățâna" de salată compusă din frunze prinse ca într-o rozetă, cântărește până la 500g.

Cum este cazul cu aproape toate salatele din acest grup, salata verde-roșcată are un gust ușor amărui, de sâmbure, care devine gustos în combinație cu ciupercile, somonul afumat, crutoanele sau cu avocado, ca de altfel și cu sosuri cu o aromă puternică, cum ar fi cele în care se folosește usturoiul și oțetul din vin roșu.

Frunzele delicate, de un verde închis și un roșu-cafeniu, seamănă cu frunzele de stejar (*oak leaf*), fiind foarte decorative. Însă ele sunt extrem de sensibile, așa încât n-ar trebui să le cumpărați decât pe cele de o calitate superioară. Frunzele trebuie să fie ferme. Este preferabil ca ele să se consume în aceiași zi. Sau să fie păstrate în frigider cel mult peste noapte, acoperite cu o cârpă umedă.

În lunile de vară salata Oak Leaf se găsește de regulă la piață, iar în timpul iernii în marile magazine, fiind importată din sudul Europei.

ANDIVE, ESCAROLE ȘI FREZII

Există mai multe varietăți de andive, cele mai cunoscute fiind cele cu frunze subțiri, andiva de iarnă, cunoscută și sub numele de escarolă și varietățile cunoscute sub numele de salată-frezie. Toate au un gust ușor amărui. Cum aceste substanțe au ca efect stimularea apetitului, andivele sunt ideale ca salate-antreuri. Însă cotorul este atât de amar încât n-ar trebui folosit.

Atât freziile cât și escarolele au frunze exterioare de un verde viu și un miez crud, de culoarea untului. Este preferabil ca frunzele ferme să fie tăiate felii. Frunzele de frezii sunt foarte decorative și merg bine în combinație cu alte frunze de salată. Andivele se potrivesc cel mai bine cu ingrediente dulci și păstoase, cum ar fi feliile de mango sau portocale. Atât sosurile cremoase cât și cele picante se potrivesc de minune.



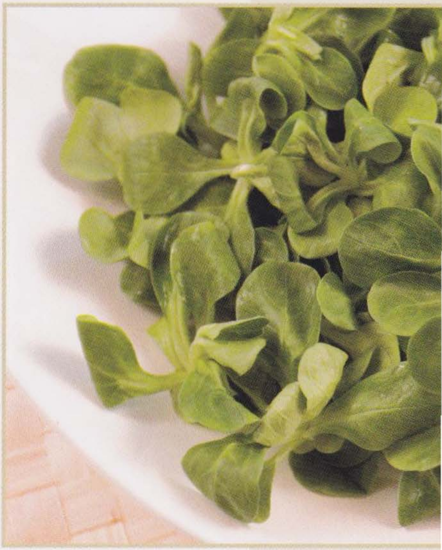
Andivele pot fi găsite la piață pe tot parcursul verii. Câteva frunze exterioare ofilite nu constituie o problemă. Însă miezul untos trebuie să fie intact – pentru că tinde să se altereze destul de rapid.

Învelite într-o cârpă umedă, în frigider, andivele pot rezista până la trei zile. Freziile sunt mult mai delicate.

UNTIȘORUL SAU LĂPTUCA MIELULUI

Untișorul este o salată de iarnă, cunoscută și sub numele de salată de câmp sau de porumb. Are o aromă delicată, ca cea de nucă. Această varietate ar putea fi împărțită în două tipuri: cea cu frunze mai mari și mai late, de un verde deschis, care poate fi recoltată individual, și cea cu frunze mai mici, de un verde închis, cu frunze suculente, întregul ciorchine putând fi folosit ca atare. Cea mică are o aromă mai puternică, mai bine definită. Rădăcinile trebuie retezate, iar frunzele trebuie spălate temeinic înainte de a le mânca.

Lăptuca mielului este delicioasă în combinație cu un sos vinegretă foarte picant, preferabil cu ulei de nucă. Dar merge foarte bine și cu ingrediente cu o aromă tare, cum ar fi ceapa, crutoanele sau costița prăjită. Lăptuca mielului este în special bogată în vitaminele A și C, ca de altfel și în potasiu și fier – ceea ce înseamnă că această salată stimulează sistemul imunitar și formarea globulelor roșii de sânge.

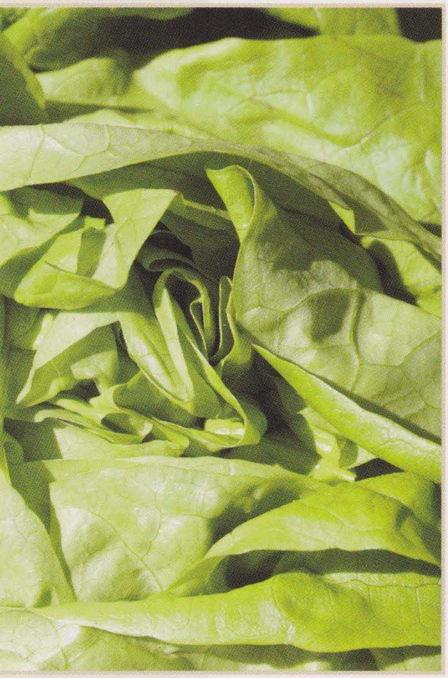


Sezonul ideal pentru procurarea lăptucii mielului se află în lunile mai răcoroase ale anului. Atunci când doriți să cumpărați acest gen de salată trebuie să vă asigurați ca frunzele să fie tari și viguroase.

Această salată este foarte sățioasă, aproximativ 35g fiind suficiente pentru o porție. Spălată și păstrată umedă într-o pungă de plastic poate rămâne până la o săptămână în frigider.

Lăptuca de unt

Lăptuca de unt este cunoscută mai ales sub numele de salată verde. Aproape lipsită de aromă, reprezintă partenerul ideal pentru alte frunze de salată, mult mai aromate, cum ar fi cele de radicchio sau chiar cele de salată verde-roșcată. Este o salată care merge foarte bine cu sosuri picante. Combinația clasică pentru această salată este o vinegretă cu plante aromate, dar și sosurile cremoase sau cele cu iaurt se potrivesc la fel de bine.



Important: nu adăugați sosul pentru salata tradițională decât în momentul servirii, altfel se va înmuia, pleoștindu-se. Frunzele nu trebuie tăiate, doar rupte. Atât frunzele exterioare cât și miezul salatei trebuie neapărat folosite pentru că vitaminele și mineralele se găsesc într-o cantitate din ce în ce mai redusă pe măsură ce ne apropiem de centrul salatei.

Pentru acest tip de salată de grădină sezonul este întregul parcurs al verii. Cele recoltate din sere sunt mult mai mici, semnificativ mai palide, iar căpățânile mai puțin ferme. Vă puteți da seama de prospețimea salatei după culoarea locului în care a fost tăiat cotorul: dacă are o tentă maronie, înseamnă că a fost depozitată o vreme. Salata tradițională are cel mai bun gust când este proaspătă. Însă învelită într-o cârpă umedă poate rezista trei până la patru zile în frigider.

LOLLO ROSSO & BIONDO



Lollo Rosso este o varietate de salată din grupul celor cu frunze independente – frunzele ei crețe și roșii o fac deosebit de decorativă. Are un gust puternic, un pic amărui, cu o aromă distinctă de nucă, fiind astfel foarte indicată pentru combinații cu mult mai delicata lăptucă tradițională. O altă varietate o constituie Lollo Biondo, de un verde palid – mai puțin aromată decât sora ei roșcată.

Amândouă varietățile merg foarte bine cu un sos vinegretă sau cu unul smântânos. Se servește alături de carnea gătită, peștele, ouăle sau brânza.

Pentru a le prepara se taie frunzele sau se smulg de pe cotor, iar apoi sunt spălate cu atenție. După spălare Lollo Rosso și Lollo Biondo trebuie uscate foarte bine pentru că apa tinde să se cuibărească între frunzele crețe.

În multe piețe Lollo Rosso se poate găsi pe tot parcursul verii. În restul anului este cultivată în sere. Frunzele ei pot fi uneori rigide, așa că ar trebui să le verificați pe cele exterioare înainte de a le folosi. Depozitate într-o pungă de plastic, Lollo Rosso și Lollo Biondo pot fi păstrate în frigider mai multe zile.



RADICCHIO

Cu frunzele ei de culoare mov și nervurile albe, radicchio face diferența în bolul cu salată. Această mică delicatesă italiană are un gust destul de pregnant, ușor amărui, motiv pentru care intră în combinații reușite cu untișorul, țelina și anasonul. Radicchio se găsește de regulă în comerț sub forma unor căpățâni mici și rotunde. Cum frunzele sunt foarte subțiri și strâns lipite, o singură căpățână – în special dacă este combinată cu alte varietăți de salată – este de regulă suficientă pentru patru porții, completând alte feluri de mâncare.

Frunzele exterioare ar trebui îndepărtate înainte de folosire, fiind mult prea amare la gust. Cele rămase pot fi tăiate felii sau tocate mărunt.

Radicchio necesită sosuri puternic aromate, o combinație de ulei și oțet. Cantități generoase de plante aromate și usturoi îi completează buchetul aromatic. În grădină radicchio se poate cultiva de vara până toamna. Se poate importa însă tot restul anului. Când este proaspătă, radicchio are o căpățână compactă. Frunzele n-ar trebui să prezinte nici o pată maronie.

Bine înfășurată, poate fi păstrată în frigider timp de o săptămână.

SALATĂ ROMANĂ

Cunoscută și sub numele de salată romană sau andiva de vară – acest tip de salată este înrudită cu lăptuca de unt. Însă are un gust mult mai puternic, ușor acid.

Frunzele acestei salate sunt robuste, au nervuri mari și sunt foarte fragede. Ele rămân tari chiar în combinație cu ingrediente calde, fiind astfel ideale în salate cu carne, pește și legume.

Salata romană se pretează excelent la souri picante, cu plante aromate și ceapă, ca de altfel și cu sosuri cremoase. Înainte de a le putea mânca, frunzele trebuie rupte în bucăți mici sau feliate subțire.

Se găsește de regulă la piață începând cu sfârșitul verii până la începutul iernii. Poate fi importată în tot timpul anului.

O lăptucă romană are frunze proaspete, crocante, și o căpățână fermă, închisă.

Poate fi ținută în frigider într-o pungă de plastic, până la trei zile.



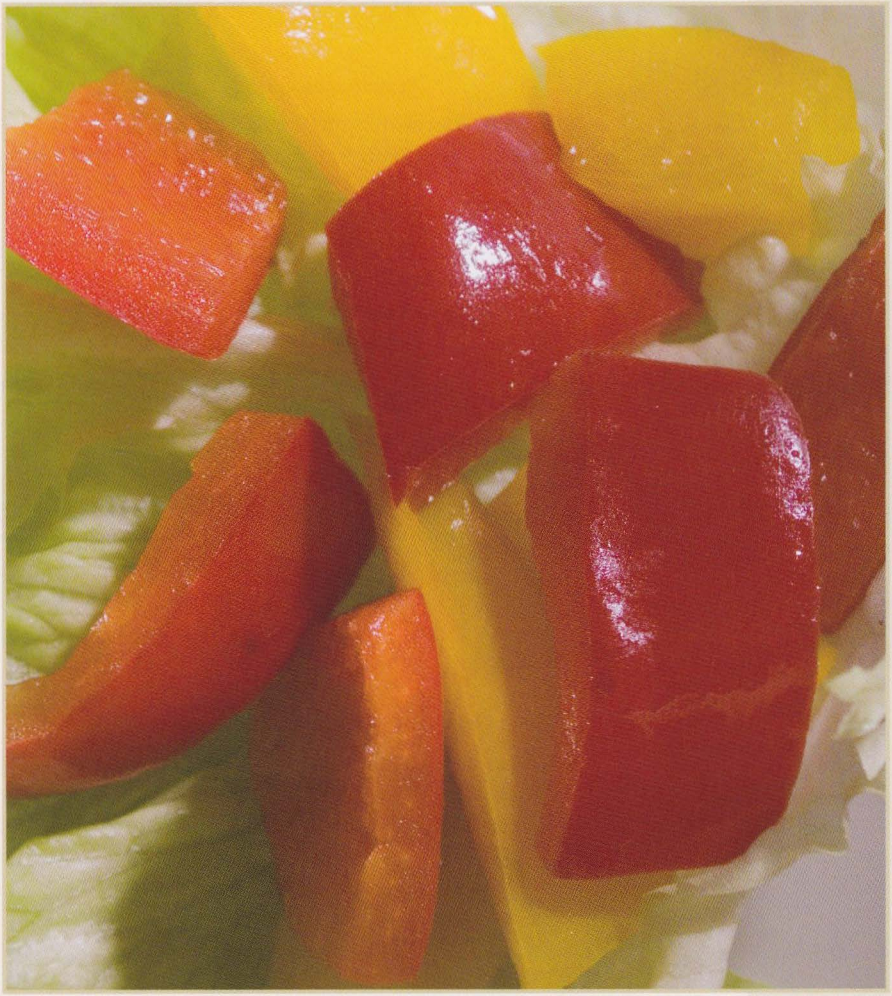
Legume și zarzavaturi

OFERTĂ BOGATĂ

Fie sub forma unui fruct, păstaie, bulb sau căpățână, legumele și zarzavaturile se prezintă într-o multitudine de varietăți, forme și culori. Spanacul, cu frunzele lui suculente, tuberii ca anasonul, brassicas, cum ar fi varza chinezească, creață și de un verde intens, sau rădăcini delicate ca morcovii sau pătrunjelul – cu un pic de creativitate, imaginație și inspirație toate pot contribui la obținerea unor salate delicioase.

Acest capitol oferă informații privind varietățile locale și exotice, așa încât să vă puteți orienta în fața diversității zarzavaturilor și legumelor din piețe. Toate acestea sunt incluse în secțiunea rezervată rețetelor, iar detaliile privitoare la originea, modul de procurare și de păstrare al zarzavatului sunt date la fiecare varietate în parte. Tot acolo se dau și indicații privind modul lor de preparare.







ANGHINAREA

Anghinarea este de fapt fructul unei plante similare scaietelui. Această plantă nobilă, care are un gust puțin amărui, nu numai că este foarte delicată, dar și extraordinar de sănătoasă. este cunoscut faptul că anghinarea reduce colesterolul, ajută digestia și stimulează apetitul. Acest ultim aspect explică de ce anghinarea a devenit o gustare clasică atunci când este servită cu un sos anume.

În cazul căpățânilor mai mari, numai capătul cărnos și miezul fraged sunt comestibile. În cazul celor mici, recoltate când sunt foarte tinere, ele pot fi consumate integral. Cele de mărime medie sunt cele mai gustoase. Fructul proaspăt de anghinare are frunze suculente și cărnoase, bine închise în jurul miezului. Ele trebuie consumate cât mai repede posibil.

Pentru salate este preferabil să se folosească miez de anghinare conservată. Se economisește mult timp – și bani.

AVOCADO

Acest fruct exotic gustos cu aromă de unt și de nucă verde este în special cunoscut grație preparatelor bucătăriei mexicane, unde constituie ingredientul de bază al așa numitului sos „guacamole".

Cu un conținut de grăsime între 25 și 30%, avocado este plin de calorii. Acest lucru nu trebuie să vă descurajeze, pentru că atunci când consumați acest fruct cu moderație, el este foarte sănătos. Avocado conține mai ales acizi grași nesaturați, ca de altfel și potasiu și vitaminele B și E.

În salate, avocado merge foarte bine cu carnea de crab și cu creveți, ca de altfel și cu alte fructe. Coaja și sâmburele de avocado nu sunt comestibile, doar pulpa acestuia, care poate fi făcută piure sau tăiată bucățele. În ambele cazuri trebuie stropită imediat cu zeamă de lămâie, altfel se înnegrește rapid.



Fructul de avocade poate fi încercat dacă este copt prin apăsarea lui cu degetele. Dacă este tare, nu este copt. Dacă este foarte moale, este prea copt. Ideal este ca atunci când îl apăsați cu degetul să cedeze foarte puțin. Un avocado care încă nu este copt se poate coace acasă dacă îl țineți într-o pungă de hârtie la temperatura camerei. Fructele coapte de avocado se pot păstra în frigider între două și trei zile.

ANASONUL

Anasonul este un bulb, având acea aromă delicată, regăsindu-se adesea ca legumă crudă, în special în salatele italienești – de regulă în combinație cu frunze de salată și cu tomate. Pentru a prepara bulbul crud, despicați-l mai întâi pe jumătate pentru a putea înlătura cotorul. Apoi fie îl tăiați felii subțiri, fie îl dați prin răzătoare. Pentru a ne asigura ca marginile tăiate să nu se înnegrească va trebui stropit cu lămâie de la bun început. Firele verzi și delicate care cresc din bulb sunt și ele comestibile și foarte decorative.

Desigur, anasonul poate să fie folosit în salate după ce a fost gătit: prăjit puțin într-o tigaie este perfect pentru a fi marinat.



Această legumă sănătoasă este bogată în vitaminele C și E. Sezonul de vârf al acestei legume/mirodenii și plante medicinale totodată este cel al lunilor mai răcoroase ale anului. Când o cumpărați asigurați-vă că bulbul este complet alb, iar porțiunea verde, proaspătă.

Învelită în folie de plastic anasonul poate fi păstrat în frigider vreme de două săptămâni.

CASTRAVETELE

Castraveții se găsesc tot timpul anului, însă cei culeși din grădină în timpul verii sunt cei mai gustoși. Refrigerați și serviți într-o zi caniculară cu un sos ușor din iaurt, devin o gustare săracă în calorii. Spre deosebire de mărimea „standard" găsită în supermarket, un singur castravete de grădină poate cântări destul de mult – însă cu cât este mai mare, cu atât are mai multe semințe.

Castraveții pot fi folosiți cu coajă sau fără coajă – și în funcție de gust îl puteți tăia felii foarte subțiri sau cuburi. Atunci când îi folosiți în combinație cu salată verde este în special recomandabil să îndepărtați semințele, altfel salata devine foarte apoasă.

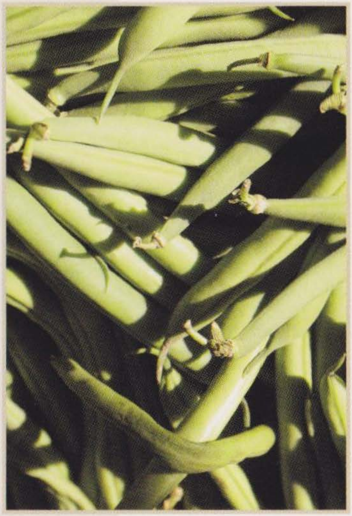
Când îi cumpărați trebuie să vă asigurați ca aceștia să fie tari la capete, iar coaja de o culoare verde închisă – de regulă castraveții moi nu sunt proaspeți și au un gust stătut sau amărui. Țineți în sertarul din frigider destinat zarzavatului, castraveții pot fi păstrați mai multe zile. N-ar trebui puși laolaltă cu roșiile sau cu alte fructe.



PĂSTĂILE

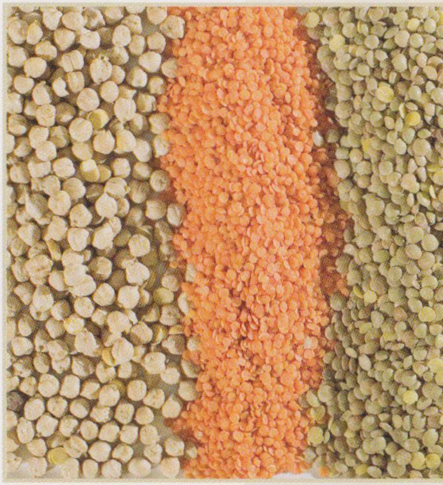
Păstăile se numără printre cele mai vechi plante cultivate de om, rămânând și în prezent un aliment de bază în multe țări din lume. Nu numai că pot fi păstrate multă vreme, dar au și o mare valoare nutritivă, fiind bogate în fibre, proteine și vitamine. Deși au fost multă vreme considerate ca „hrana săracului", acum ele devin tot mai populare, datorită bucătarilor specialiști – care le-au redescoperit.

Cele mai cunoscute sunt fasolea, mazărea și lintea. Se găsesc verzi, uscate, uneori congelate, alteori la borcan. Toate se pretează atât pentru tipurile clasice de salată, cât și pentru cele exotice.



FASOLE: Există două feluri de păstăi subțiri, verzi și galbene. Amândouă tipurile sunt foarte populare în salate. Apoi există acele păstăi late și cărnoase, care trebuie rupte în bucăți mai mici înainte de a le fierbe. Păstăile verzi și subțiri sunt foarte delicate și fin aromate, nu sunt ațoase și n-au boabe.

MAZĂRE: Mazărea este una dintre cele mai vechi legume cultivate. Ele se pot împărți în cele cu boabe mari și ferme și cele cu păstăi dulci și crocante. Din această cauză acestea din urmă sunt foarte potrivite pentru salate – pentru că păstăile sunt extrem de gustoase. În general mazărea proaspătă nu poate fi păstrată o perioadă prea lungă, fiind de dorit să fie consumată cât mai curând posibil. Atunci când le cumpărați este bine să vă asigurați că au o culoare de un verde viu, lucios.



La fel ca și în cazul mazărei uscate, varietățile de mazăre verde și galbenă trebuie înmuiate în apă înainte de a le consuma. Foarte folosit în salate este un alt tip de mazăre, năutul, care își are originea în Asia și zona Mării Mediteraneene. Se găsește sub formă de boabe uscate, fiind necesar să fie ținut în apă peste noapte.

LINTE: Boabele acestora se deosebesc în funcție de culoare și mărime. Există cele maro, galbene și roșii – ultimele sunt deja decorticate și de aceea nu este nevoie să stea în apă, înmuindu-se după aproximativ 10 minute de gătit. Lintea franceză, fină și maronie, este apreciată ca deosebit de gustoasă. Însă chiar și boabele mai mari de linte, cele verzi-maronii, foarte populare în iahnii, pot fi folosite în salate.

Lintea uscată poate fi păstrată o lungă perioadă de timp într-un loc uscat și întunecat.

CARTOFII

Sieglinde, Nicola, Linda, Cilena sau Selma – aceste nume melodioase nu sunt ale unor fete drăguțe, ele aparțin mai multor varietăți ale unuia dintre alimentele de bază cele mai importante: cartoful.

Acești tuberculi, care provin din America de Sud, sunt foarte sănătoși, conținând o proteină organică și fibre, ca de altfel și o varietate de vitamine. În același timp au un gust relativ neutru, motiv pentru care constituie una dintre alternativele ideale pentru garnituri, precum și ingredientul de bază al unei game largi de salate pentru care tipurile mai cleioase de cartofi sunt perfecte.



Cartofii au două varietăți: noi și vechi. Cei foarte noi sunt considerați o delicatesă. Atunci când mergeți la cumpărături trebuie să vă uitați după cei foarte tari, fără pete sau lovituri, fără să fi încolțit și fără pete verzi. Trebuie depozitați întotdeauna într-un loc răcoros, dar nu în frigider, unde este prea rece.

ANGHINAREA DE IERUSALIM



Originară din America de Sud, anghinarea de Ierusalim a ajuns în Europa în secolul al șaptesprezecelea, fiind multă vreme considerată o trufanda. Mai târziu a fost aproape uitată din cauza cartofului. Tuberculii de culoare roșcată pot fi folosiți atât în cazul unor salate vegetariene gustoase, dar și ca o salată crudă. Savoarea unei anghinări de Ierusalim ne amintește de cea a anghinarei – de unde și numele – iar atunci când este pregătită ea dobândește un ușor gust de nucă.

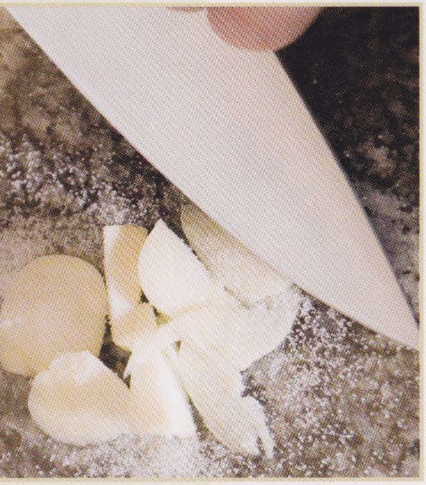
Cum acești tuberculi au o coajă foarte subțire, nu este nevoie decât să fie bine spălați – asemeni morcovilor – apoi frecați cu o perie sau răzuiți ușor. De regulă anghinarea de Ierusalim se dă prin răzătoare – fiind preferabil să fie stropită cu zeamă de lămâie, altfel se va înnegri la culoare.

Grație gustului lor dulceag, acești tuberculi sunt foarte potriviți în salatele de fructe, fie cruzi, fie ușor prăjiți. Merg în special cu alune sau semințe de susan.

USTUROIUL

Această plantă cultivată din vechi timpuri este foarte populară în multe părți ale globului, nu numai ca mirodenie dar și ca plantă medicinală. Unii oamenii se jură că un cățel de usturoi consumat zilnic constituie secretul sănătății lor. Într-adevăr, sulfiții prezenți în usturoi au un efect antibacterian și antiinflamator.

Usturoiul se găsește tot timpul anului. Usturoiul verde de la începutul verii are o aromă cu adevărat delicată. Însă căpățânile uscate de usturoi, pe care uneori le găsim în funii împletite, au o aromă mult mai intensă. Usturoiul verde are niște căței cărnoși și o coajă exterioară ușor transparentă. Dacă dintr-o căpățână au apărut vârfuri verzi încolțite, usturoiul nu mai este atât de proaspăt. Dar poate fi folosit ca atare în continuare. Cum usturoiul este destul de perisabil, este bine să fie cumpărat în cantități mici.

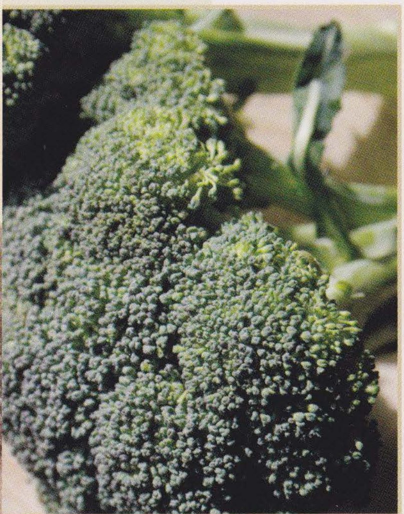


Dacă nu doriți decât un gust vag de usturoi în salata pe care o preparați, frecați bolul cu un cățel de usturoi, tăiat în jumătate. Pentru o aromă plină zdrobiți cățelul cu un clește de usturoi sau pisați-l cu sare: tăiați-l subțire, presărați sare și după câteva minute zdrobiți-l cu muchea groasă a cuțitului – după ce sarea i-a înmuiat structura celulei.



BRASSICAS

Fie că este vorba de varză de Bruxelles, gulie, broccoli, varză albă sau roșie – toate aceste varietăți sunt bogate în vitamine și minerale. În consecință ele sunt foarte potrivite în timpul iernii ca ingrediente de bază pentru o diversitate de salate sănătoase.



BROCCOLI: Înrudită cu conopida, are o aromă ușor mai puternică. Ca ingredient într-o salată poate fi întrebuințat fie opărit, fie rumenit puțin într-o tigaie. Când aveți de gând să cumpărați broccoli, trebuie să alegeți ciorchini compacți, cu inflorescență de un verde închis. În general, broccoli ar trebui consumat numaidecât, pentru că tinde să se veștejească rapid. Învelit în folie de plastic, poate rezista doar câteva zile în frigider.

VARZĂ ALBĂ: Întâlnită îndeobște în feluri de mâncare consistente sau în populara varză murată, poate fi folosită extrem de eficient și în salate. Se folosește de regulă crudă sau lăsată să se înmoaie, după ce a fost împănată cu sare. Varza albă proaspătă se prezintă sub forma unei căpățâni ferme, îndesate, lipsită de pete, cu frunze fragede. Se păstrează până la două săptămâni în sertarul din frigider, rezervat zarzavatului.

VARZA ROȘIE: Culoarea de un roșu-violet intens al frunzelor i-a asigurat numele de varză roșie. Este ușor mai dulce și mai delicată decât varza albă. Cuișoarele reprezintă adaosul clasic pentru varza roșie gătită, iar chimenul o face mai ușor de digerat. Varza roșie este o legumă de iarnă, dar se poate găsi tot restul anului. Atunci când se consumă crudă ar trebui tocată foarte subțire.



VARZA CHINEZEASCĂ: Această varietate de varză este foarte dulce și extrem de potrivită pentru salate. Este cunoscută pentru forma tipic ovală, pentru culoarea albă, pal-gălbuie până la un verde spălăcit, și pentru venele distincte, albe, ale frunzelor. Cum nu are un cotor, aproape că nu se irosește nimic din ea atunci când o preparăm. Nu trebuie decât să îndepărtăm frunzele exterioare, apoi să tăiem întreaga varză în felii foarte subțiri. Atunci când vrem, cumpărăm acest tip de varză ar fi bine să ne asigurăm ca frunzele căpățânii să nu fie moi și gumoase. În acest caz va putea fi păstrată în frigider până la o săptămână.



ALTE VARIETĂȚI: Delicatele gulii sunt în mod special populare pentru salatele de crudități. Varza de Bruxelles – fie gătită sau crudă – constituie și ea un ingredient gustos pentru salate.



PRAZUL

Prazul este un membru al familiei cepelor, iar gustul iute, acid-dulceag, ne amintește de ceapă, deși aroma prazului este mai delicată, mai reținută.

Partea bună în ceea ce privește prazul este că se găsește proaspăt pe tot parcursul anului. Diferitele perioade ale recoltării sunt cele din primăvară, vară și toamnă-iarnă. Spre deosebire de exemplarele mai solide din timpul iernii, cele delicate, de primăvară, sunt ideale pentru salate.

Înainte de a prepara prazul în vreun fel este foarte important să spălăm foarte bine tulpinile de praz. Întâi trebuie îndepărtate foile exterioare, apoi putem tăia prazul în lungime, ca să-l putem spăla sub jetul de apă rece. Partea albă spre verde deschis a tulpinii este cea mai bună pentru salate. În schimb foile de un verde închis pot fi folosite pentru supe și stufaturi. Prazul proaspăt are o tulpină fermă și lipsită de pete. Foile ar trebui să fie tari, crocante și de un verde lucios. Învelit în folie de plastic, prazul se poate păstra în raftul frigiderului până la o săptămână.

PORUMBUL

În cazul știuleților de porumb distincția se face între porumbul cultivat ca cereală, care este relativ bogat în amidon, fiind în special destinat producerii de mălai și semolină; și porumbul dulce, de lapte, care este folosit drept legumă. Porumbul dulce este gustos fiert sau fript și servit cu unt. Boabele de porumb pot fi consumate direct de pe cocean sau scoase de pe cocean.

Însă pentru salate cel mai indicat este să recurgem la boabele de porumb din conserve, pentru că asta ne economisește timp și efort. Boabele dulcege de porumb pot fi utilizate în mai multe feluri, fiind nimerite pentru salatele de crudități, de cartofi, de paste sau de orez. Și merg de minune cu ananasul.



Știuleții minusculi de porumb dulce sunt recoltați când sunt foarte mici, măsurând numai 10 cm lungime. Sunt foarte populari în bucătăria africană, regăsindu-se adesea în rețetele de soteuri. Fiind extrem de cruzi ei pot fi consumați în întregime. Se găsesc de regulă la borcan, dar uneori îi putem obține și de la piață.



ȘARDUL ELVEȚIAN

Șardul elvețian face parte din familia sfeclei, ale cărei tulpini și frunze sunt comestibile, nu rădăcina. Există mai multe varietăți ale acestei plante, unele foarte decorative, frunzele variind de la alb la verde, până la roșu aprins.

Este bogat în proteine și minerale, existând o deosebire între cel la care frunzele sunt predominante și cel la care tulpina este partea de bază. Frunzele se pot folosi ca și cele de spanac. Tulpina necesită un timp de preparare mai îndelungat.

Frunzele șardului elvețian atunci când sunt proaspete pot fi învelite în folie de plastic și păstrate timp de mai multe zile în frigider.

Trebuie spălat cu mare grijă pentru că pământul răzbate de cele mai multe ori printre frunze. Tăiați frunzele la bază și spălați-le bine. Nu aveți prea mult de aruncat dacă folosiți și cotorul, care necesită însă un timp de gătire mai îndelungat. De aceea este preferabil să tăiați cotorul și să-l puneți la fiert înainte de a adăuga frunzele.

MORCOVII

Morcovii ne ajută la alimentarea organismului nostru cu vitamina A. Însă aceasta nu poate fi absorbită de corpul nostru decât în combinație cu grăsimea. Sosurile cu smântână sau ulei sunt din această cauză ideale pentru salatele de morcov.

Morcovii micuți, proaspăt culeși, se pretează cel mai bine pentru salatele de crudități. Aceștia se găsesc în comerț cu frunzele lor verzi – făcute legături – și trebuie consumați cât mai curând. Morcovii rămân proaspeți o vreme mai îndelungată dacă îndepărtăm frunzele imediat după cumpărare. După ce au fost spălați temeinic, aceștia pot fi dați prin răzătoare fără să-i mai cojim. Morcovii care nu mai sunt chiar proaspeți pot fi fierți pentru câteva minute, *al dente*, apoi tăiați felii și marinați.

Morcovii proaspeți se găsesc la începutul verii, iar când îi cumpărați trebuie să vă asigurați ca frunzele să fie verzi. Recolta de bază a morcovilor are loc în septembrie. După aceea se pot găsi fie la conservă, fie cei din import. Rădăcinile nu trebuie să fie stricate sau pătate în vreun fel. Morcovii se pot păstra în frigider până la patru săptămâni.



ARDEII

Ardeii sunt de mai multe tipuri: pe lângă cei de tipul capia și a celor iuți, cei mai des întâlniți sunt ardeii grași. Ardeii sunt foarte sănătoși, fiind bogați în vitamina C, ideali pentru salatele de crudități.

Găsim ardei verzi, galbeni și roșii – cei verzi sunt încă necopți, având un gust dulce-amărui spre amărui. Ardeii galbeni sunt un pic mai copți și mai dulcegi. Cei roșii sunt cei mai copți și mai dulci. Acum se găsesc și varietăți hibride portocalii și violet.

Când îi preparați, îndepărtați cotorul, semințele și membranele albicioase. Ardeiul poate fi tăiat în felii rotunde sau tocat mărunt. Pielița lor poate fi îndepărtată după ce am băgat ardeii la cuptor. Plasați-i întregi pe o tavă plată la o temperatură de 180°C, apoi așteptați până se înnegresc și apar bășici. Se scot din cuptor, se acoperă cu o cârpă umedă, iar după câteva minute îi puteți coji.



Ardeii proaspeți se găsesc tot timpul anului. Când mergeți la cumpărături alegeți-i pe cei tari și lucioși la culoare. Ardeii rezistă în frigider vreme de mai multe zile.

PĂTRUNJELUL

Pătrunjelul – numit și pătrunjel de Hamburg – este un membru al familiei pătrunjelului, așa cum o indică și numele. Această legumă sănătoasă, de iarnă, a fost cumva uitată, dar este din nou la modă.

Majoritatea oamenilor s-a întâlnit cu rădăcina de pătrunjel în supe, în combinație cu morcovi și țelină. În același timp constituie ingredientul ideal pentru supe cremă și piureuri. Dar poate fi folosit și pentru salate de crudități gustoase – spre exemplu în combinație cu morcovi și mere.

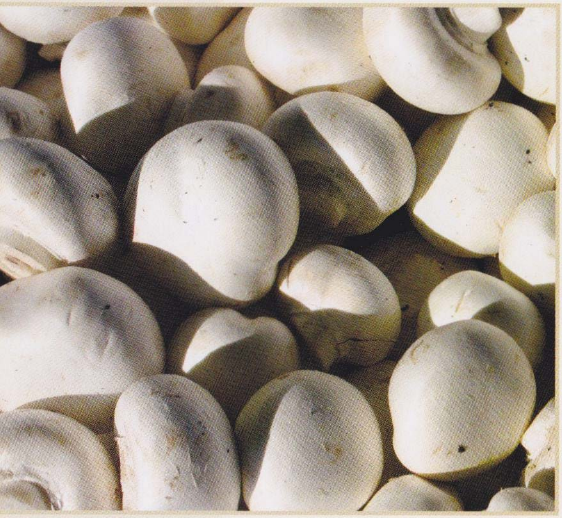
Din afară, rădăcina de pătrunjel seamănă cu păstârnacul lung, alb și ascuțit; aroma pătrunjelului amintește mai mult de țelină sau de pătrunjelul verde. De altfel frunzele verzi sunt chiar frunze de pătrunjel, care pot fi folosite ca plante aromate. Rădăcina se curăță la fel ca cea de morcov. Proaspătă, rădăcina de pătrunjel nu trebuie să fie moale. Atunci are o coajă netedă și o pulpă fermă, crocantă. Se păstrează până la o săptămână în frigider.



CIUPERCILE

Ciupercile, cu multele lor varietăți, pot constitui un excelent suplinitor pentru salate. Spre exemplu, se poate prepara o salată cu tentă asiatică recurgând la ciupercile shiitake sau o superbă salată cu lăptuca mielului și gălbioare. Însă în general majoritatea ciupercilor nu trebuie consumate crude, adică cel mai bine este să le consumăm prăjite sau fripte, cu ceapă sau costiță.

Unele dintre cele mai cunoscute și mai populare ciuperci pentru a fi folosite în salate sunt cele numite *champignon*. Cum nu au o aromă foarte intensă, pot fi întrebuințate în toate tipurile de salate. În același timp sunt genul de ciuperci care pot fi consumate crude, însă sunt mult mai savuroase atunci când sunt gătite. Din moment ce sunt ciuperci de cultură ele se găsesc proaspete tot timpul anului și la un preț relativ modic.



Atât varietățile albe cât și cele maro se găsesc în comerț. Când le cumpărați trebuie să vă asigurați că pălărioarele sunt tari și netede. Ciupercile proaspete se păstrează două, trei zile într-un loc răcoros.

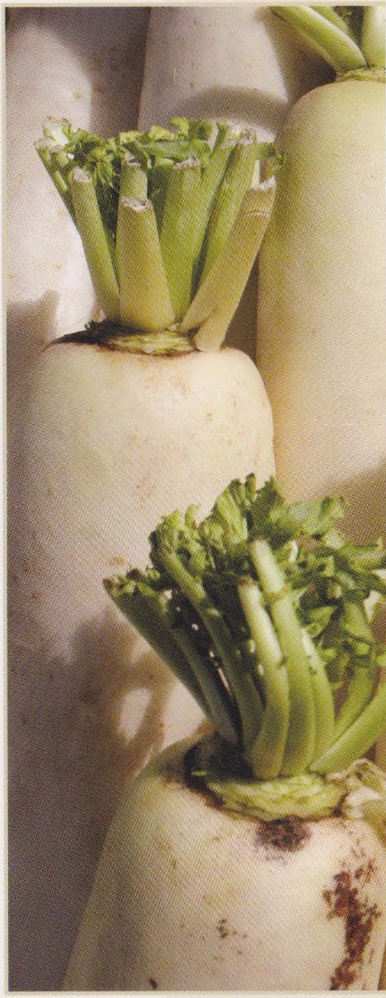
RIDICHILE

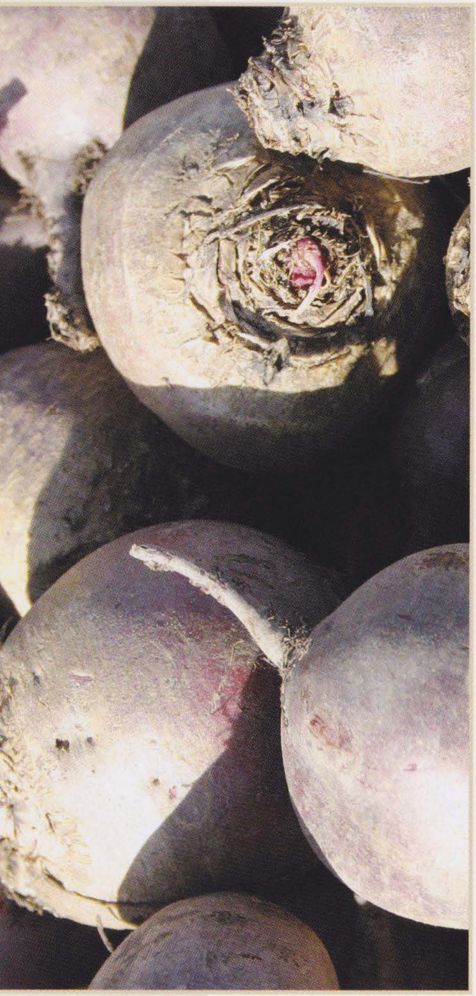
Ridichile, atât cele albe cât și hreanul, pot fi folosite pentru a face mai picante tot felul de salate. Ridichile au o aromă tipică, distinctă, fiind în același timp și foarte sănătoase. Diferitele tipuri de ridichi se deosebesc după cum sunt de picante, după formă și culoare – care poate fi albă, roșie, neagră sau albastră. Ridichile albe și lungi sunt neutre la gust, folosindu-se în salatele de crudități după ce au fost spălate, curățate, tăiate sau rase.

Ridichile mici și roșii conferă unei salate mai multă aromă, având în același timp un rol decorativ. Când le cumpărăm trebuie să alegem ridichi tari crocante, cu frunze proaspete. Cum acestea se vestejesc rapid e mai bine să le îndepărtăm înainte de a le pune în frigider.

Cu aroma lui tăioasă, hreanul constituie fără îndoială o variantă aspră a ridichilor. Dacă sunteți sensibil în privința plantelor condimentate e preferabil să purtați mănuși când îl preparați, să stați cu geamul deschis și să-l tocați cu ajutorul robotului de bucătărie. Dacă stoarceți zeamă de lămâie peste hrean atunci nu se va înnegri la culoare prea curând. Hreanul se menține proaspăt în frigider vreme de mai multe săptămâni.

În același timp puteți folosi hreanul deja preparat, la tub sau la borcan.





SFECLA

Sfecla are o tradiție îndelungată – romanii au fost cei care au adus-o în Europa Centrală. Însă culoarea roșie pe care o are astăzi este rezultatul unei lungi rafinări.

Sfecla este în mod obișnuit folosită în salate, deseori puțin acide – cum ar fi salata cu hering – sau poate fi ținută la borcan, cu oțet. Cei cărora nu le convine timpul îndelungat necesar preparării sfeclei proaspete, pot alege să cumpere sfecla gata curățată și fiartă, care se găsește în pachetele refrigerate din multe supermarketuri.

Merită însă să pierdeți ceva timp pentru a pregăti sfecla proaspătă: poate fi folosită atât crudă cât și fiartă în pregătirea unor salate delicioase. În acest scop cea mai nimerită este sfecla tânără, care este mult mai crudă. Dacă vreți să evitați să vă pătați mâinile cu roșu, atunci cel mai bine este să folosiți mănuși de plastic când le curățați sau le dați prin răzătoare.

ȚELINA ȘI FRUNZELE DE ȚELINĂ



Poate pentru unele persoane rădăcina de țelină nu este decât o legumă folosită la supă, pentru că atât rădăcina cât și frunzele de țelină sunt foarte frecvent în bucătărie, fiind în același timp excepțional de sănătoase. Amândouă pot fi folosite atât gătite cât și crude pentru pregătirea unor salate gustoase.

Cu o aromă de mare prospețime, picantă, rădăcina de țelină constituie un ingredient de bază pentru salate, fie tăiată felii foarte subțiri, fie dată prin răzătoare. Fiartă, este iarăși potrivită pentru o varietate de salate. Nu ne putem da seama după exterior cât de proaspătă este țelina. În general rădăcina n-ar trebui să sune ca goală atunci când o ciocănim, iar frunzele verzi ar trebui să arate proaspete. Țelina se păstrează foarte bine în frigider între o săptămână și două săptămâni.

Frunzele și tulpinile groase de țelină au o aromă mai potolită decât rădăcina. Sunt mult mai suculente și pot fi folosite la gustări cu sosuri și salsa. Acest tip de țelină hibrid se găsește în supermarketuri, cu tulpini groase, crocante.



SPARANGHELUL

Pentru multă lume sparanghelul este regele zarzavatului, este sănătos, gustos și are o cantitate redusă de calorii ceea ce l-a făcut și mai popular. Este bogat în vitamine și minerale, și pentru că 90% este alcătuit din apă, înseamnă că nu conține aproape nici o calorie.

Sparanghelul alb crește subteran, sezonul de vârf fiind primăvara și începutul verii. Este important să cojim bine sparanghelul înainte de a-l opări (preferabil cu unul dintre acele instrumente speciale pentru cojit) pentru că pielița lemnoasă nu este bună la gust.

Sparanghelul proaspăt, de bună calitate, este tare și drept, cu o căpățână compactă, recent tăiat de la rădăcină. Dacă îi frecăm unii de alții auzim un ușor scârțâit. Trebuie înveliți într-o cârpă umedă și atunci vor rezista în frigider mai multe zile.

Spre deosebire de fratele albinos, sparanghelul verde crește la suprafață și are o aromă un pic mai intensă. La acesta numai partea inferioară trebuie cojită, iar capătul lemnos îndepărtat. Fiind foarte crud, nu trebuie opărit. Ajunge să-l prăjiți ușor în puțin unt.

SPANACUL

Spanacul îi face pe mulți să se gândească la Popeye marinarul, care a popularizat această verdeață vreme de mai multe decenii, ca pe o dietă miraculoasă care ne face mai puternici. Deși marele conținut de fier pe care se spunea că îl conține este un mit, dovedindu-se că nu este adevărat, spanacul este foarte sănătos. Spre exemplu, conține multe minerale și vitamine, cum ar fi A și C.

Spanacul poate fi clasificat în cel de primăvară, de vară și de iarnă. Cel de iarnă este mult mai viguros și trebuie opărit, în timp ce spanacul de vară și în special cel de primăvară este foarte fraged, putând fi întrebuințat ca atare în salate. Trebuie curățat cu grijă, iar frunzele și codițele rigide îndepărtate. Apoi spanacul trebuie spălat foarte bine și consumat imediat – nu se pretează la depozitare.



Roșii

Există o mare varietate de tomate hibride, de la cele rotunde și cărnoase la cele în formă de ou și până la cele minuscule, ca niște cireșe. Acestea din urmă sunt foarte bune pentru salate, având o aromă puternică și fiind dulci la gust.

Roșiile cele mai gustoase se găsesc în timpul verii, mai ales dacă provin din localitatea în care vă aflați. Roșiile minuscule pot crește pe balcon – iar dacă primesc destul soare pot produce gustoasele lor fructe vreme de mai multe luni. Când le cumpărați asigurați-vă să fie tari și nelovite. Pot fi depozitate într-un loc răcoros și uscat. Roșiile își pierd aroma atunci când sunt ținute în frigider, temperatura ideală de depozitare fiind între 10 și 13°C.



Atunci când tăiați roșiile pentru salată, codițele trebuie îndepărtate pentru că acestea conțin o substanță toxică, solanina. Dacă vreți să le jupuiți de piеliță, tăiați o cruce la suprafață și opăriți-le. Când pielița începe să se desprindă, aruncați apa și cojiți-le.

ZUCCHINI

Zucchini – „dovlecel" în italiană – este extrem de popular în bucătăria mediteraneană, dar a devenit cunoscut și în alte locuri ca o legumă necomplicată și foarte sănătoasă. Este ușor de cultivat și simplu de preparat în bucătărie.

Dovleceii nu trebuie curățați de coajă, fiind la fel de gustoși prăjiți, copți sau cruzi. Pot fi tăiați felii, în cuburi sau tocați mărunt, cum doriți. Cu aroma lor discretă, puțin dulce, sunt ideali pentru marinat, spre exemplu cu plante puternic aromate, cum ar fi rozmarinul. Chiar și florile dovleceilor sunt comestibile, fiind considerate o delicatesă.



Există zucchini verzi și galbeni. În general, cu cât sunt mai mici cu atât sunt mai aromați, cei mari conținând mai multă apă. Trebuie să fie tari și neloviți. Trebuie evitată depozitarea lor împreună cu roșiile sau alte fructe, pentru că acestea emană etilenă, un gaz care accelerează coacerea dovleceilor, stricându-se astfel mult mai rapid.

CEAPA

Ceapa se numără printre ingredientele clasice, care conferă salatelor aciditate. A fost prețuită vreme de secole, nu numai ca legumă, dar și ca plantă medicinală. Întrebuințarea cepei în bucătărie este foarte mare: crudă, prăjită sau coaptă; în supe, omlete sau umplute; tocată sau tăiată felii – cu greu mai putem găsi o altă legumă atât de folosită. Cu toate acestea o ceapă nu este pur și simplu o ceapă – familia cepelor conține numeroase hibride și varietăți.

CEAPA DE GRĂDINĂ: Ceapa clasică de gătit este folosită pretutindeni, acolo unde se menționează „ceapă". Se păstrează foarte bine într-un loc răcoros. Dacă nu mai este proaspătă are un gust foarte iute care poate deveni și amărui. Iuțeala poate fi diminuată dacă prăjim ceapa în tigaie.



CEAPA SPANIOLĂ: „Sora cea mare" a cepelor de grădină, cea cu o coajă auriu-maronie, poate cântări până la o jumătate de kilogram, având un gust mult mai dulce. Este în mod special potrivită pentru mâncăruri vegetariene sau pentru umplut. Inelele crude de ceapă spaniolă reprezintă un adaos valoros la o gustoasă salată verde.



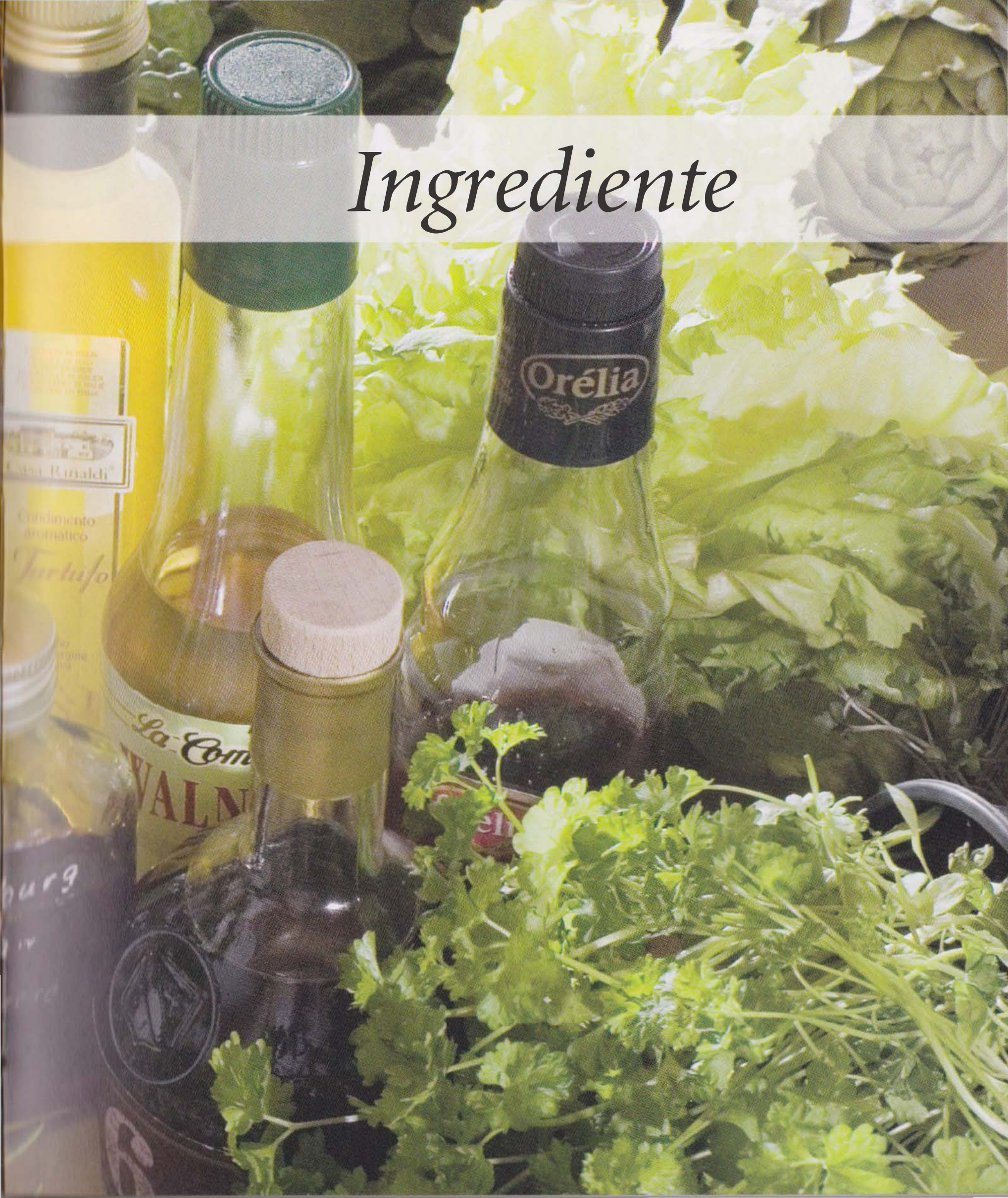
CEAPA ROȘIE: Caracterizată de culoarea de un roșu aprins, care pătrunde și spre inima cepei. Această varietate nu este doar mult mai dulce, dar și foarte atrăgătoare, motiv pentru care este folosită deseori pentru a decora o salată.

HAȘME: Aceste reprezentante elegante ale familiei cepelor devin tot mai proeminente în salate. Avem de-a face cu varietatea celor lungi, subțiri și trandafirii, foarte aromate și deloc iuți. Hașmele rotunde, ca niște cepe mici, de o culoare roșu-maronie, pe de altă parte, sunt de regulă mult mai iuți. Hașmele merg foarte bine în salate elegante, cu oțet și uleiuri nobile, spre exemplu, în care ceapa de grădină ar fi mult prea dominantă.

CEAPA VERDE: Acestea sunt recoltate foarte devreme, mai exact atunci când bulbul abia prinde să se formeze. De aceea sunt foarte crude și dulci, în special cozile verzi. Ceapa verde este un ingredient de bază în salatele asiatice – se folosesc crude și tocate mărunt, dar pot fi și rumenite într-o tigaie. Ceapa verde se ofilește rapid, așa că ar trebui folosite când sunt foarte proaspete.


AUTENTICO ITALIANO
DA MARCO
italienisches
TRAUBENKERNÖL
Waldburg
Balsam
Mango

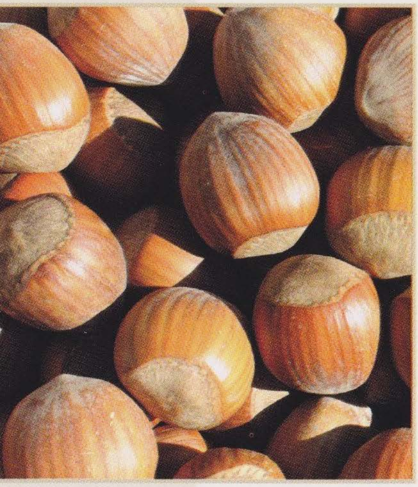
Ingrediente



Cele mai potrivite adaosuri

UN BUCHET VARIAT AL AROMELOR

O salată nu poate trăi doar din lăptuci verzi. Combinația unor ingrediente îi conferă o aromă unică definitorie. Natural, sosul joacă un rol esențial: o simplă „salată verde" capătă o aromă complet diferită atunci cât este dreasă cu un sos ușor dulce, acrișor, de smântână și zeamă de lămâie, decât atunci când este servită cu un sos vinegretă, cu plante aromate și muștar.



Însă nu doar tipul sosului folosit determină aroma salatei, ci și selecția ingredientelor adăugate. Aceasta nu se referă doar la lăptucă sau la diversele legume care o însoțesc, ci mai degrabă la plantele aromate și la alte produse care îi rotunjesc aroma – de la anason la capere, de la fructe uscate la alune și nuci.

Acest capitol este dedicat în primul rând plantelor aromate și condimentelor, care nu contribuie doar din punct de vedere decorativ la aspectul atractiv al salatelor, ci și la gustul acestora.



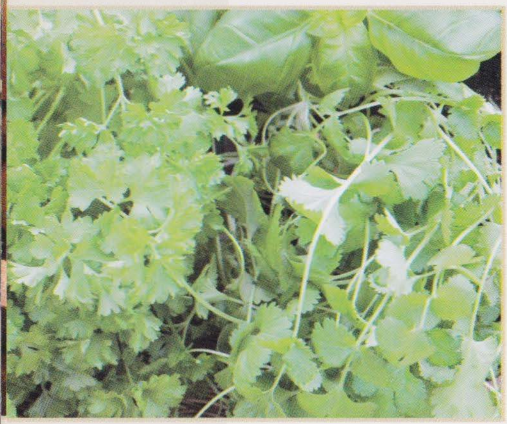
Oțetul și uleiul sunt cele două componente care nu numai că evidențiază și impun aromele salatelor respective, dar în același timp le pot conferi o identitate unică, distinctă. Acest capitol trece în revistă cele mai importante produse dintr-o gamă extrem de variată de uleiuri și oțeturi existente pe piață.

Multe salate primesc un „imbold" special de la aceste ingrediente – uneori surprinzător. Spre exemplu, alunele prăjite pot crea un gust cu totul aparte, așa cum pot face diversele varietăți de crutoane sau chiar o picătură de suc de fructe sau de alcool.

Plante aromate

O TENTĂ SPECIALĂ DE VERDEAȚĂ

Plantele aromate proaspete asigură identitatea și potența salatelor sănătoase. Nu numai că le conferă salatelor o aromă individuală, dar asigură și un aport suplimentar de vitamine și minerale, contribuind la reducerea cantității de sare din mâncare; totodată ele au un gust bun, greu de uitat, dând multor preparate un farmec aparte. În multe regiuni ale globului plantele aromate specifice au devenit aproape inseparabile de anumite salate – așa cum este cazul salatei de castraveți, în Germania, sau busuiocul și roșiile, în Italia.



Când alegeți anumite plante aromate pentru diverse salate, regula generală este că „mai puțin înseamnă mai mult". Plantele aromate și salatele conlucrează foarte bine unele cu celelalte atunci când plantele respective scot în evidență aroma specifică unei salate, fără s-o domine.



PROASPĂT CULESE

Pentru preparea diverselor salate, aveți posibilitatea să alegeți între plantele aromate congelate, uscate sau proaspete. În mod evident frunzele și tulpinițele proaspete ale acestora sunt preferabile, din moment ce plantele au cea mai puternică aromă atunci când sunt proaspăt culese.

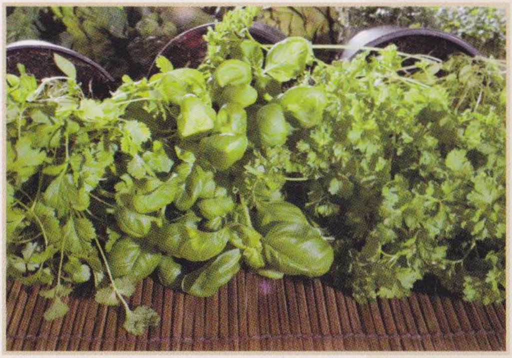
În cazul plantelor aromate mai des folosite, merită să le cumpărăm pe cele ambalate într-un plic etanș sau chiar să le cultivăm acasă. Un loc însorit din locuință este suficient pentru a crește mai multe plante. Cresonul, pătrunjelul, foile de ceapă verde sau busuiocul pot fi cultivate ușor în ghivece, pe polița de la fereastră. Însă altele – cum ar fi tarhonul, mărarul sau menta – ar trebui semănate într-un vas mai mare, ținute pe balcon sau pe terasă. Aceste plante cresc mult mai viguroase și necesită un spațiu mai mare pentru rădăcinile lor profunde.



CUMPĂRAREA PLANTELOR AROMATE

Atunci când cumpărați plante aromate cu legătura, prospețimea constituie un factor decisiv. Tulpinițele acestora ar trebui să fie tari, iar frunzulițele să nu fie pleoștite. În același timp, plantele respective trebuie să aibă o culoare sănătoasă, vie – dacă sunt gălbejite este foarte probabil că n-au fost expuse îndeajuns la

lumina soarelui, având în consecință un conținut redus de vitamine. Frecând câteva frunzulițe între degete, acestea ar trebui să emită un miros puternic. Dacă plantele sunt învelite în plastic – așa cum se întâmplă deseori într-un supermarket – acestea ar trebui să aibă câteva orificii, pentru aerisire, pentru că numai așa plantele primesc aer suficient.



PLANTE SĂLBATICE

Plantele sălbatice aromate erau cunoscute din timpuri străvechi, apoi au fost multă vreme date uitării sau pur și simplu desconsiderate, ca „buruieni", însă acum sunt redescoperite: plante sălbatice ca păpădia, măcrișul, cresonul sau urzicile. Cum altădată erau adunate în mod regulat, pentru a fi folosite în bucătărie sau ca plante medicinale, acum abia dacă le recunoaștem în pădure sau pe câmp. Dar merită făcut un astfel de efort: plantele sălbatice sunt o adevărată încântare, transformând o salată „normală" într-o delicatesă.

Plantele sălbatice conțin deseori mai multe ingrediente decât plantele cultivate, dar din păcate în unele cazuri ele conțin și substanțe nocive. De aceea este preferabil să fie culese în mijlocul naturii, spre exemplu departe de drumurile aglomerate. N-ar trebui să culegem decât plantele pe care le cunoaștem foarte bine – și doar pe cele tinere, fragede. Cel mai bine ar fi să fie într-un coș, nu într-o pungă de plastic! Iar plantele sălbatice trebuie și ele spălate. Dacă folosiți aceste plante în ziua în care le-ați cules, atunci vă este garantat deliciul culinar.

USCATE SAU CONGELATE

Plantele aromate uscate sau congelate se găsesc în magazine ca alternative pentru cele proaspete – uneori într-o combinație gata făcută. Plantele uscate ar trebui să fie întotdeauna ținute într-un ambalaj opac și depozitate într-un loc întunecat – este singura modalitate de a vă asigura că își vor păstra aroma cât mai mult timp posibil. În privința mixturilor de plante uscate pentru salate, nu trebuie să uitați un lucru – acestea conțin deseori zahăr, sare și alte înlocuitoare de aromă. În consecință, n-ar trebui să recurgeți decât la aromele „pure" ale plantelor – adică fără alte ingrediente.

Plantele congelate nu rezistă la fel de mult ca cele uscate. Aroma lor se depreciază imediat după ce au fost decongelate – spălați-le mai întâi, uscați-le cu grijă, apoi tocați-le cât mai mare. Ele pot fi congelate în porții convenabile în containerele pentru cuburile de gheață.



Paginile următoare conțin o trecere în revistă ale celor mai importante plante aromate, aceleași plante recomandate și în secțiunea rezervată rețetelor.

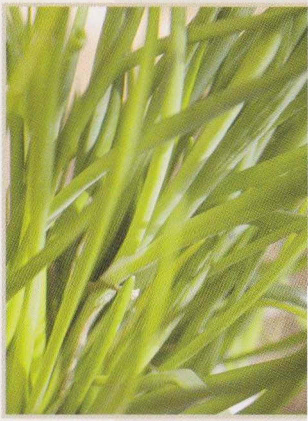
PĂTRUNJEL



Pătrunjelul este fără îndoială una dintre plantele clasice. O plantă cu un gust atât de pregnant poate fi folosită în bucătărie în mai multe feluri. Asemenea altor plante, pătrunjelul are și virtuți tămăduitoare. Spre exemplu, se știe că stimulează apetitul, ajută la digestie și este un diuretic.

O distincție mai generală poate fi făcută între pătrunjelul normal și cel creț. Cel normal este mult mai aromat, iar cel creț este foarte popular pentru aspectul decorativ și pentru garnisit. Cel mai bine este să folosim pătrunjel proaspăt, dar putem recurge și la cel congelat dacă este necesar.

CHIVES

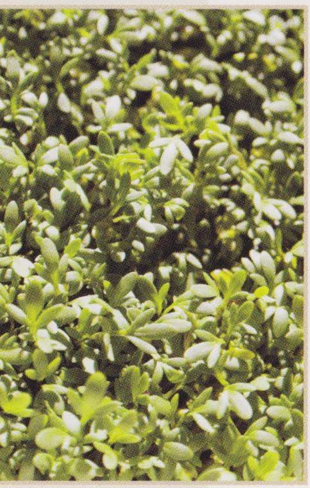


Acele cozi verzi foarte fine, asemănătoare cozilor de ceapă verde, sunt foarte bine cunoscute și extrem de populare pentru gustul lor mult mai delicat de ceapă. Stimulează apetitul și digestia. Aceste fire verzi cărnoase nu sunt doar decorative, motiv pentru care sunt deseori folosite la garnisit, dar sunt și foarte aromate. Tăiate mărunt, ele conferă salatelor o tentă acidă, tipică aromei de ceapă. N-ar trebui tocate prea mărunt, ci tăiate cu un cuțit foarte ascuțit, apoi presărate pe mâncare. Atunci când se folosesc cele uscate, acestea sunt mai puțin aromate.



MĂRAR

Tradițional, mărarul se folosește pentru castraveții murați, însă este un ingredient popular în mai multe feluri de mâncare. Firele stufoase, decorative, sunt ideale și pentru nenumărate varietăți de salate și sosuri. Aroma picantă, proaspătă, amintește vag de anason sau chimion. Asemenea majorității plantelor aromate, cel mai bine este să folosim mărar proaspăt. Se spune că stimulează apetitul, ajută digestia și contribuie la relaxarea mușchilor.



CRESONUL DE GRĂDINĂ

Această plantă cu o aromă tare, penetrantă, seamănă întrucâtva cu cea de ridiche sau muștar, fiind un ingredient ideal pentru salate și pentru garnisit. Firele fine și verzi, de regulă culese cât mai tinere, sunt o desfătare atât din punct de vedere vizual cât și gustativ. În același timp este o plantă extrem de sănătoasă, conținând vitamina C, vitamina B și carotina, spre exemplu.

Cresonul se găsește tot timpul anului, de regulă vine în mici containere de carton. Trebuie să fie întotdeauna foarte proaspăt. Este extrem de simplu să-l cultivăm într-un ghiveci, pe polița de la fereastră, fiindcă germinează relativ rapid, putând fi cules după o săptămână.

MELISA

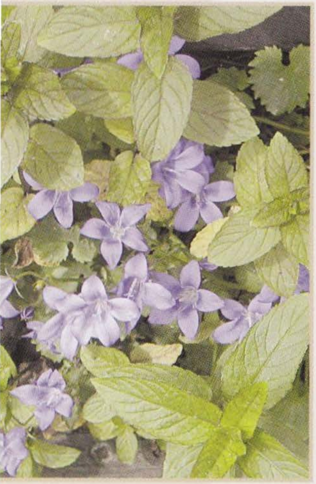
Când frecăm între degete frunzele acestei plante, ele emană numaidecât o aromă puternică, de lămâie. Această plantă aromată era folosită pentru proprietățile ei tămăduitoare – pentru anxietate și insomnie, spre exemplu. Astăzi a devenit un ingredient popular în salate, iar aroma de lămâie, dulce-amăruie, este ideală pentru salatele de fructe. N-ar trebui să o folosiți decât atunci când este foarte proaspătă, fiindcă atunci degajă cea mai puternică aromă. Se poate cumpăra cu legătura sau poate fi cultivată în ghiveci. Rămuricile ei pot fi congelate.



MENTĂ

Aroma și mirosul tipic de mentă ne sunt familiare din ceaiul de mentă, din guma de mestecat și din pastilele pentru durerile de gât. Este mai ales populară în timpul verii deoarece substanța mentolată conținută în frunzele ei are un efect răcoritor, înviorător. Menta este benefică pentru digestie, iar faptul că ajută la relaxarea mușchilor și la calmarea durerilor au transformat-o într-o plantă medicinală populară.

Folosită în mod tradițional în Germania ca ingredient în deserturi, cum ar fi reconfortantele salate de fructe, în multe țări asiatice menta mediteraneană a devenit un ingredient al salatelor acide.





Există variate tipuri de mentă, acestea deosebindu-se în esență prin intensitatea aromei lor. Printre cele mai cunoscute sunt *peppermint* și *spearmint*.

BUSUIOC

Nu ne putem imagina bucătăria italiană fără această plantă atât de parfumată. Busuiocul este cunoscut în special ca un ingredient clasic în combinația tomate – mozzarella, dar contribuie cu aceiași aromă puternică și în alte salate delicioase. Cei care sunt mai aventuroși din fire n-ar trebui să se sfiiască să încerce combinația dintre busuioc și salata de fructe (vezi pagina 274).

Ca o consecință a creșterii continue a cererii există acum mult mai multe varietăți de busuioc, pe lângă cea europeană. Spre exemplu, printre cele mai interesante și mai decorative este busuiocul roșu, busuiocul cu gust de lămâie și cel thailandez, foarte picant.

Cel mai bine este să folosim busuiocul proaspăt cules, pentru că se ofilește foarte rapid. Poate fi ținut învelit într-o cârpă umedă, în frigider. Însă este preferabil să-l cumpărați într-un ghiveci, de unde îl puteți tăia numai atunci când aveți nevoie.

TARHON

Plantă cu frunze lungi și înguste, tarhonul joacă un rol important în bucătăria franțuzească în special, fiind unul dintre componentele popularului amestec de mirodenii franțuzești.

Tarhonul se folosește des pentru a da aromă oțetului sau muștarului, de aceea nu este nici o mirare de ce este ideal pentru sosurile salatelor. Aroma lui este pe cât de delicată, pe atât de pătrunzătoare. Din această cauză trebuie folosit cu măsură pentru că altfel aroma lui domină orice altă combinație.



CIMBRU

Această rudă a măghiranului a devenit foarte cunoscută prin intermediul bucătăriei mediteraneene. Multă lume s-a familiarizat cu ea ca o componentă importantă a amestecului *Herbes de Provence*. Este o plantă foarte aromată, cu frunze care au un gust penetrant, amărui, potrivindu-se excelent cu o serie de verdețuri. Pentru a ne folosi de cimbru nu trebuie decât să smulgem frunzulițele de pe tulpina lemnoasă. Cimbrul este foarte nimerit pentru a fi uscat.

Pe lângă cimbrul „adevărat", astăzi există mai multe varietăți care devin tot mai populare, cum ar fi cimbrul cu aromă de lămâie.





ROZMARIN

Component important al bucătăriei mediteraneene, rozmarinul își are originea în zona mediteraneană și se folosește în mod tradițional pentru condimentarea cărnii și peștelui, pentru grătare sau salate, cu sau fără cartofi. Această plantă robustă, cu o aromă intensă, parfumată, nu este o plantă tipică pentru salate, fiind mai degrabă folosită pentru aromatizarea diverselor tipuri de uleiuri, folosite la rândul lor pentru rafinamentul unei game întregi de salate.

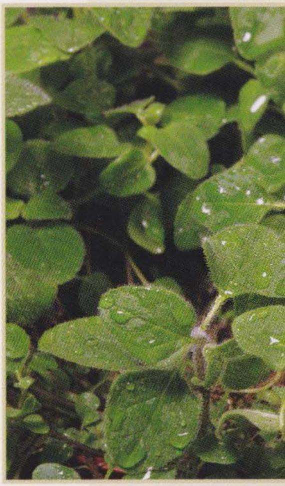
Frunzele mici și aromate ne amintesc de acele de brad, ele fiind rupte de pe tulpină și tocate mărunt, însă întreaga crenguță poate fi folosită la marinat. Rozmarinul este și el foarte nimerit pentru a fi uscat.



SALVIE

În mod cert salvia este una dintre cele mai cunoscute plante. Frunzele acesteia au un gust amărui-acid. Poate fi folosită proaspătă, dar este mult mai aromată atunci când este gătită. Trebuie folosită cu precauție, dată fiind intensitatea aromei. Salvia este ideală pentru rețetele mediteraneene. Merge foarte bine și în salatele cu carne sau șuncă, făcând casă bună cu roșiile. Odată culeasă, este bine să fie folosită numaidecât, pentru că își pierde rapid aroma.

MĂGHIRAN ȘI OREGANO



Măghiranul și oregano sunt atât de intim înrudite încât seamănă și la gust și la înfățișare. Însă măghiranul este un pic mai reținut decât oregano în ceea ce privește aroma. Majoritatea oamenilor o cunosc ca pe aroma tipică sosurilor și cârnaților sau din mâncărurile cu carne grasă. Asta și pentru că ajută la digestie. Dar ajută, de regulă, și la condimentarea salatelor.

Oregano este acea aromă tipică pentru o pizza. Ca ingredient în diverse feluri de mâncare cu paste făinoase și carne, este important în bucătăria mediteraneană. În același timp merge foarte bine cu legumele acide și în salate. Este puțin mai picant și mai piperat decât măghiranul. Amândouă pot fi folosite atât proaspete, cât și uscate.

CORIANDRU



Coriandrul verde joacă un rol la fel de important, în multe țări asiatice și latino-americane, ca pătrunjelul pentru germani. Spre exemplu, coriandrul conferă o tentă exotică salatelor. Dar din cauza gustului puternic, aproape asemănător celui de săpun, nu este pe placul oricui. Coriandrul trebuie folosit cu prudență pentru că are o aromă foarte puternică. Dacă nu vă place la gust, atunci mai bine îl înlocuiți cu pătrunjelul în rețetele care îl recomandă.

Condimente

ADAOSURI GUSTOASE

Sarea și piperul sunt condimentele de bază care se regăsesc în aproape fiecare bucătărie. Nu numai că sporesc savoarea unei salate, dar în același timp îi dau gust și aromă. Pe lângă acestea există mult mai multe condimente care conferă o aromă delicioasă salatelor. O selecție a acestora, care include și condimentele exotice, este analizată în paginile care urmează.



SARE

Sarea este cel mai important condiment dintre toate celelalte, fiind întrebuințat în bucătăriile din întreaga lume pentru că scoate în evidență aromele proprii mâncărurilor, făcându-le mult mai gustoase.

În ziua de astăzi gama varietăților de sare folosite nu se limitează la sarea clasică de masă sau de gătit, fină sau grunjoasă, îmbogățită cu fluor sau iod.





Există și varietăți de sare aromată cu plante sau diverse condimente. Sarea de mare, obținută prin evaporarea apei de mare în așa numitele lacuri marine, este și ea foarte populară.

Gurmanzii prețuiesc foarte mult *fleur de sel*, „floarea sării", o sare de mare, franțuzească, culeasă cu mâna de la suprafața apei de mare, fiind, de aceea, foarte piperată la preț. Destul de la modă este și varietatea relativ ieftină a sării roz-pal din Himalaya. Se spune că este extrem de sănătoasă, dar acest lucru n-a fost încă dovedit din punct de vedere științific.

ZAHĂR

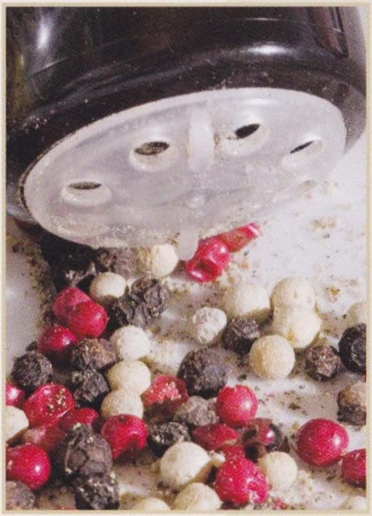
Zahărul este un agent îndulcitor popular folosit pe scară largă. Asemenea sării, zahărul sporește aroma mâncărurilor în care se folosește. În salatele de fructe scoate în evidență dulceața fructelor, anihilând aromele acide, sărate sau mult prea intense.

Cel mai comun este zahărul rafinat, obținut din trestia sau sfecla de zahăr. Zahărul care este rafinat mai mult, fiind dizolvat și cristalizat din nou este cunoscut ca zahăr pudră. Zahărul rafinat se găsește în comerț într-o varietate de forme și mărimi a bobului de zahăr, de la cel pudră, folosit de cofetari, până la cel tos și cel cubic.

Zahărul brun se diferențiază fiind de un maro deschis sau închis, cu un vag gust caramel. De regulă conține reziduuri de sirop și în consecință mai multe vitamine și minerale decât zahărul alb rafinat. Zahărul brun nerafinat se obține direct din seva trestiei de zahăr, îngroșată și uscată. Este cu mult mai aromat, folosit pe scară mai largă în bucătăria naturistă.

PIPER

Piperul este unul dintre cele mai populare condimente din lume, conferind o tărie specifică unei varietăți de feluri de mâncare, uneori mai mult, alteori mai puțin, în funcție de natura alimentelor. Ceea ce este adesea etichetat ca „piper" nu este întotdeauna piper pur. Planta de piper (Piper Nigrum) își are originea în subcontinentul indian, producând doar boabe de piper negre, albe, verzi și roșii.



De fapt piperul negru provine din cel verde, boabele fiind culese înainte de a se coace, fără a fi decorticate. După ce sunt uscate, acestea obțin acea culoare tipică, negru-cafenie. Piperul negru este deosebit de aromat.

Pe de altă parte, piperul alb se obține din boabele coapte de piper roșu. Coaja verde este îndepărtată, folosindu-se doar miezul alb, uscat. Piperul alb este mai puțin aromat decât cel negru, însă este mai iute. Din rațiuni estetice, este deseori folosit pentru mâncărurile deschise la culoare.



Atât piperul negru cât și cel alb se găsesc sub formă pisată. Însă este recomandabil să folosiți boabele întregi de piper, mărunțindu-le cu o râșniță doar înainte de folosință, pentru că atunci emană cea mai puternică aromă.

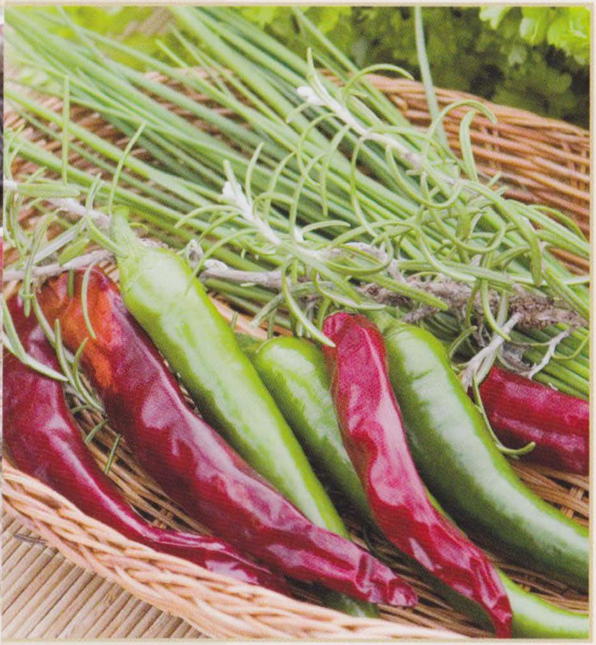
Piperul verde se recoltează înainte de a se coace, fiind de regulă păstrat cu sare sau în oțet. Astfel rămâne fraged, iar boabele se consumă întregi. Are un gust mai reținut, mai apropiat de cel al unui fruct, fiind foarte decorativ.

O varietate mai puțin obișnuită este piperul roșu. Se obține din piperul copt, boabele roșii fiind păstrate ca atare. Este un pic mai iute decât piperul verde.

Piperul roșu nu trebuie confundat cu așa-numitul piper roz, care nu este înrudit cu varietățile descrise mai sus și provine de la o altă plantă (Schinus). Fructul roz este de regulă uscat. Are un gust moderat, dulceag, doar vag iute. Culoarea îi conferă o importanță vizuală, fiind folosit fie în combinație cu piperul alb, negru și verde, fie independent pentru garnisirea unei salate.



Desigur, bine-cunoscutul piper Cayenne (boiaua iute, de fapt) nu poate trece nemenționat. Nu este vorba, de fapt decât de ardei roșii uscați și pisați. În consecință, această pudră fină este cea mai tare dintre condimentele descrise aici și ar trebui folosită cu precauție.



CHILI

Acest tip de ardei iuți reprezintă o componentă importantă în bucătăriile din America de Sud, oferind în același timp gustul lor picant unui număr mare de mâncăruri asiatice. Gama de varietăți care se pot găsi pe piață este uriașă.

Putem alege între cei verzi sau roșii, proaspeți sau uscați, mari sau mici. În general, cu cât sunt mai mici, cu atât sunt mai iuți.

Dacă nu vă place ca mâncarea să fie prea iute, atunci va trebui să îndepărtați membrana mai deschisă la culoare și semințele, pentru că acolo se concentrează cea mai mare parte din iuțeală. Trebuie să fiți extrem de atenți atunci când umblați cu ardeii iuți pentru că vă puteți irita foarte ușor pielea și mucoasele. De aceea este indicat să vă spălați foarte bine pe mâini după aceea, sau chiar să purtați mănuși de plastic.

Ardeii iuți pot fi păstrați proaspeți câteva zile, în frigider, iar cei uscați mult mai mult. Dacă nu aveți ardei iuți la îndemână îi puteți înlocui cu boiaua iute (Cayenne).

GHIMBIR

Ce s-ar face bucătăria asiatică fără condimentele ei proaspete și aromate, cu acea tărie atât de tipică? Ghimbirul poate fi folosit atât în felurile de mâncare condimentate cât și în cele cu un gust dulce. În funcție de modul în care va fi folosită, această rădăcină poate fi consumată cojită sau nu, crudă sau gătită, proaspătă sau uscată. În același timp este considerată ca o plantă excepțional de sănătoasă, având însușiri antibacteriene, combătând răceala și senzația de greață, contribuind la circulația sanguină.

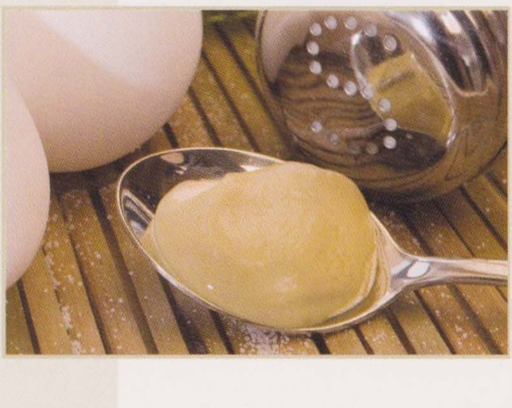
Cum bucătăria asiatică devine tot mai populară, rădăcinile proaspete de ghimbir se găsesc în aproape toate supermarketurile sau magazinele de specialitate asiatice. Când cumpărați ghimbir trebuie să vă asigurați ca rădăcina să fie bombată și fermă, iar coaja netedă și lucioasă. Ghimbirul proaspăt poate fi păstrat vreme îndelungată în frigider. Ghimbirul zaharat, cel murat (cunoscut și sub numele de „gari"), servit în mod tradițional cu sushi, și ghimbirul pisat pot fi păstrate vreme îndelungată.



CURRY

În contrast cu alte condimente prezentate aici, curry este un amestec de condimente. Pudra de curry provine din India, unde cuvântul „curry" înseamnă un fel de ragout din carne, pește sau legume condimentat cu ingrediente specifice. Amestecul de condimente pisate corespunzător acestor mâncăruri este cunoscut sub numele de „masala".

O combinație de curry poate consta din peste douăzeci de condimente pisate foarte fin – inclusiv turmeric, spre exemplu, care asigură culoarea tipic gălbuie, semințe de coriandru, cumin, fenugrec sau chili. De regulă, în supermarketuri se găsește varianta moderat iute de pudră curry. Însă în magazinele cu specific asiatic se poate găsi o gamă mult mai largă de amestecuri foarte iuți.



MUȘTAR

Muștarul constituie un adaos valoros pentru orice gen de sos condimentat al unei salate, fie el dulce sau iute, păstos sau sub formă de boabe, aromat cu alte plante aromate sau cu miere. Există nenumărate varietăți de muștar pentru a satisface orice gust și pentru o gamă largă de salate.



Aproape fiecare dintre noi deține cel puțin un sortiment sau două în casă – de regulă fanii muștarului au mai multe. Dacă vă plac salatele cu un gust mai picant, de muștar, atunci ar trebui să aveți aceste varietăți: muștar de tărie medie, numit și muștar delicatesă; muștar dulce, cu boabe întregi, foarte popular în Bavaria; ca de altfel și Mutard de Meaux, care conține semințe de muștar. În plus, ați putea avea propriul sortiment preferat de muștar – cum ar fi cel cu miere sau tarhon – pe care îl folosiți întotdeauna în creațiile voastre de sosuri pentru salate!

Odată deschis, muștarul trebuie păstrat în frigider, unde poate sta vreme de mai multe luni.

Ulei şi oţet

PICĂTURI PREȚIOASE, DELICIOASE

Tot așa cum câteva picături de parfum pot fi suficiente pentru a evidenția aura unei femei atrăgătoare, câteva picături de oțet și de uleiuri nobile pot adesea încorona o salată. În special în bucătăria Europei de Sud, pe lângă sare și piper, acestea sunt singurele ingrediente necesare pentru a conferi o tentă condimentată oricărei salate proaspete.

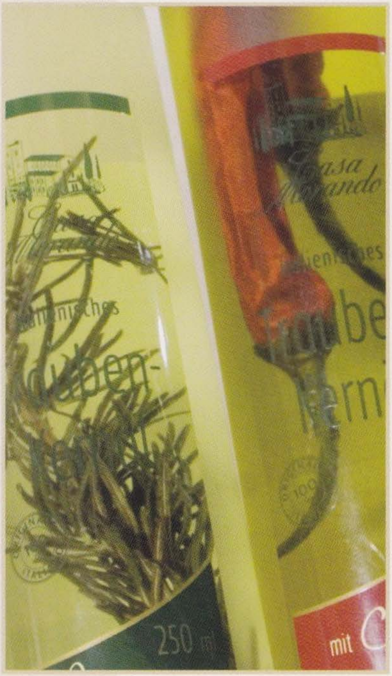


Ca regulă generală, cu cât oțetul și uleiul sunt de o calitate superioară, cu atât mai puține ingrediente sunt necesare pentru a obține o salată rafinată. Nu numai că uleiul și oțetul contribuie la aroma delicioasă a unei salate, dar ele sunt și foarte sănătoase atunci când sunt folosite în cantitatea corectă.


6
Waldburg
Balsam
Mango

ULEI: PREFERABIL PRESAT LA RECE

Uleiul asigură cantitatea necesară de acizi grași nesaturați, dizolvând în grăsime vitamine ca A, E și K – care se găsesc în morcovi sau broccoli, spre exemplu. Sunt necesare cantități mici de ulei (și/sau grăsime) pentru a fi utilizate de organismul uman. Cele mai valoroase, în ceea ce privește conținutul nutritiv și aroma lor, rămân uleiurile presate la rece. Acestea sunt obținute prin presare și filtrare și – spre deosebire de uleiurile rafinate – nu sunt supuse unor temperaturi ridicate. Ele au o aromă intensă, dar sunt și foarte sensibile. Cum nu conțin nici un fel de conservant, nu pot fi păstrate vreme îndelungată. În general, uleiurile presate la rece ar trebui ținute într-un loc întunecat și răcoros, însă nu în frigider.



SELECTAREA ULEIULUI POTRIVIT

Nu putem folosi același ulei pentru diversele feluri de salate. De aceea ar trebui să vă asigurați că aromele ingredientelor individuale – cum ar fi intensitatea proprie unui ulei – nu va copleși aroma proprie salatei. Ingredientele foarte aromate ar trebui să fie amestecate cu uleiuri neutre. Următoarea prezentare face această alegere mult mai ușoară.



ULEIURI PUTERNIC AROMATE

ULEIUL DE MĂSLINE: Este vorba de uleiuri puternic aromate, în funcție de regiune și de gradul de coacere al măslinelor, ca de altfel și de metoda de fabricație, în plus sunt cele mai moderat aromate. Distincția se face între „virgin" – adică cea mai bună calitate de ulei presat la rece – și ulei de măsline rafinat. Uleiurile virgine nu conțin de regulă nici un ingredient adăugat. Uleiul de măsline poate fi și încălzit.

ULEI DE DOVLEAC: Un ulei vâscos, de un verde închis spre maroniu și cu un gust puternic de sâmbure. N-ar trebui folosit decât rece, fiind foarte sensibil la lumină și extrem de potrivit pentru salatele foarte aromate, cum ar fi cele vegetariene.

ULEI DE NUCĂ: Un ulei nobil obținut din nuci, cu o aromă condimentată, de sâmbure. Se degradează foarte rapid, de aceea este cel mai bine să fie cumpărat în cantități mici.



ULEI DE SUSAN: Foarte popular în bucătăria asiatică, iar în funcție de tipul acestuia, are un gust subtil de susan asemănător cu cel de sâmbure. Poate fi încins.

ULEI DE ȘOFRĂNEL: Obținut din semințe de șofrănel, are un gust extrem de puternic.

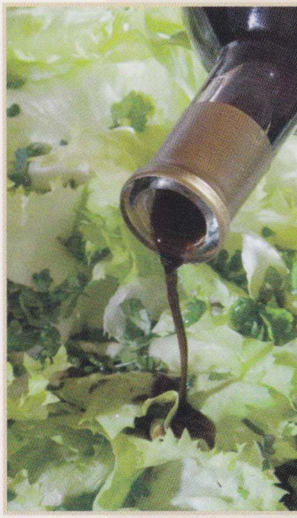
ULEIURI MODERAT AROMATE:

ULEI DE FLOAREA SOARELUI: Un clasic printre uleiurile de salate, având o aromă neutră. Se păstrează vreme îndelungată și poate fi folosit într-o gamă largă de produse. (Pe piața românească, în magazinele naturiste, se găsește un excelent ulei de floarea soarelui presat la rece, la un preț rezonabil. Portocaliu la culoare, are un gust puternic de semințe de floarea soarelui – n.trad.)

ULEI DE PORUMB: De asemenea, un ulei neutru care poate fi folosit într-o varietate de rețete.

ULEI DE RAPIȚĂ: Bogat în acizi grași nesaturați, uleiul de rapiță este considerat în prezent ca fiind cel puțin la fel de sănătos ca și uleiul de măsline. Are un gust de sâmbure, putând fi încălzit.

ULEI DIN SÂMBURI DE STRUGURI: Un ulei cu aromă moderată, de fruct, uneori cu o ușoară tentă de sâmbure. Este bogat în acizi grași polinesaturați.



OȚETUL: SĂNĂTOS ȘI ACRU

Și oțetul este sănătos pentru noi – ajută metabolismul și organismul să se folosească de elementele nutritive. De aceea nu-i de mirare că oțetul este cunoscut de secole ca un agent aromatic și tămăduitor.

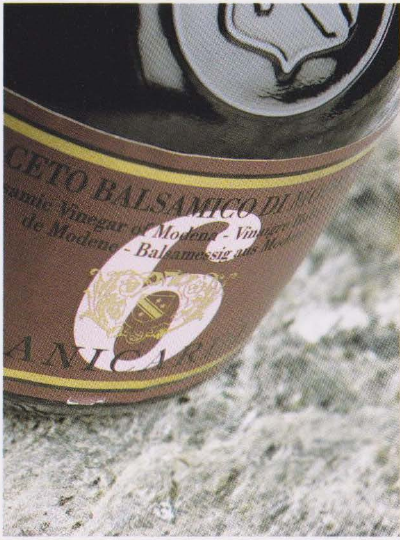
MATURAREA OȚETULUI – CU CÂT MAI ÎNDELUNGATĂ, CU ATÂT MAI BINE

Oțetul derivă din fermentarea alcoolului – adică din lichide fermentate și zaharoase, ca vinul din struguri, vinul din fructe sau lichiorurile. Bacteria de oțet (Acetobacter) transformă alcoolul în oțet cu ajutorul oxigenului din aer.

În tehnologia contemporană a „procesului de submersiune", fermentarea durează aproximativ 24 de ore, însă calitatea finală a aromei depinde de perioada de maturare. Astfel, gustul inițial foarte acru se potolește cu timpul, fiind păstrat în butoaie mari – oțetul devine mai „moale" la gust.

Asemeni vinurilor, există deosebiri distincte în privința calității oțetului: de la cel mai simplu, obținut din spirt pe cale industrială, până la cel mai sofisticat și mai nobil oțet din vin. Există o mare varietate de oțeturi, diferitele denumiri oferind o indicație asupra sursei ingredientelor din aceste sortimente. Cele mai comune sunt:

OȚET DIN VIN: obținut din vin (alb sau roșu), must din struguri sau drojdie de vin. Chiar mai populare sunt cele obținute din struguri specifici, spre exemplu Riesling sau Chardonnay. Oțetul obținut din vin conține cel puțin 6% acizi.



ACETO BALSAMICO TRADIZIONALE

„Adevăratul Balsamico", „Aceto Balsamico Tradizionale" (ABT) se obține prin reducerea mustului de struguri și se maturează pentru cel puțin 12 ani în butoaie de lemn. Se pare că nu este produs decât în Modena (ABTM) și Reggio Emilia (ABT di RE), motiv pentru care este foarte scump. În consecință, nu se livrează decât în cantități mici; există chiar o sticlă de 100ml. În cazul oțetului balsamic tradițional din Modena, specificarea „extra-vecchio" indică o perioadă de maturare de cel puțin 25 de ani.

OȚET BALSAMIC: Această denumire nu este protejată și nu constituie o indicație a calității oțetului. Prin urmare, oțetul balsamic produs industrial se poate obține din oțet din vin și must de struguri, apoi închis la culoare prin zaharuri. Există sortimentele alb și roșu, de o calitate variabilă. „Aceto Balsamico di Modena" nu oferă nici o indicația a calității oțetului – gustându-l este cel mai sigur mod de a afla.

OȚET DIN SPIRT: Un oțet ieftin, de regulă obținut cu ajutorul spirtului din cereale, cartofi sau sfeclă. Are o aromă neutră, fiind deseori aromat cu extrase din plante. Oțetul de masă este un amestec de alcool (75%) și oțet din vin (25%).

OȚET DIN FRUCTE: Produs din fructe, suc de fructe și must. Cel mai cunoscut este oțetul de mere, despre care se spune că ar avea efecte benefice asupra sănătății.

OȚET AROMAT: Combinat cu plante aromate și condimente, deseori folosindu-se ca oțet de masă. Există sortimente de mai multe categorii, inclusiv unele de înaltă calitate. Puteți produce acasă oțet aromat folosindu-vă de oțet de masă sau de oțet din vin.

PRODUCEREA DE OȚET ȘI ULEIURI DE CASĂ

A obține ulei și oțet aromat conform propriului gust este foarte simplu: spălați ingredientele aromate selectate, cum ar fi condimentele, plantele aromate sau fructele. Tocați-le mărunt dacă este necesar și puneți-le într-o sticlă corespunzătoare. Umpleți-o cu un ulei sau oțet de bună calitate, însă neutru ca aromă, sigilați-o, apoi lăsați-o la temperatura camerei câteva zile sau săptămâni. Îndepărtați ingredientele după ce uleiul sau oțetul au căpătat aroma dorită.

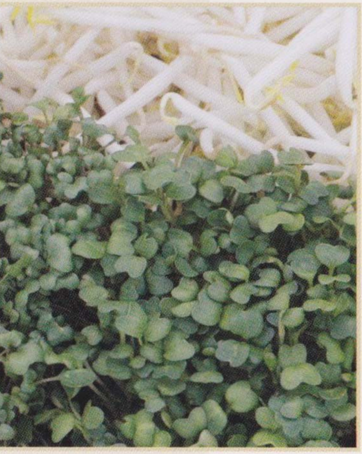


Alte ingrediente

Cireașa de deasupra

Nuci sau sâmburi, capere, usturoi sau sardele, crutoane, măsline sau fructe uscate semințe și boabe de fasole sau linte încolțite – acestea și multe alte ingrediente aromate sunt o inspirație pentru o varietate de salate creative, conferind chiar și celei mai simple salate ceva special. Dacă este condimentată, picantă, proaspătă sau cu fructe, ține exclusiv de preferințele voastre.

Legume și semințe încolțite



O mare varietate de legume sau semințe încolțite care pot fi obținute acasă se bucură de o popularitate tot mai mare. Asemenea cresonului, semințele n-au nevoie decât de umezeală, căldură și lumină, după ce au germinat, fiind curând gata pentru a fi recoltate.

Plantele populare pentru a fi încolțite sunt broccoli, ridichile sau rucola, ca de altfel și unele grăunțe precum ovăzul, meiul sau porumbul și boabele de mazăre, de soia și fasole mung. Cele din ultimul grup pot fi opărite puțin. Atunci când cumpărați linte sau mazăre, trebuie să vă asigurați de capacitatea lor de a germina – pentru că produsele standard dintr-un supermarket





sunt deseori în așa fel tratate încât să nu germineze.

După ce semințele germinează, conținutul lor nutritiv crește în mod semnificativ, din această cauză fiind mult mai bogate în vitamine, minerale și alte elemente nutritive decât plantele mature. Semințele încolțite contribuie cu o doză în plus de culoare și arome subtile la reușita unei salate.

ADAOSURI PICANTE

Măslinele, caperele, fructele rare, roșiile uscate, ardeii copți sau ceapa – toate constituie niște adaosuri valoroase la salate, fie întregi, fie tăiate mărunt. Ardeii copți conferă un gust agresiv, măslinele sau roșiile o tentă mediteraneană, iar caperele un gust acrișor.

Cum toate aceste ingrediente aromate – în special dacă sunt conservate – pot fi foarte sărate, ar fi bine să nu le folosiți în cantități mari. În același timp va trebui să fiți foarte atent cu sosul ales pentru fiecare salată în parte.

Există multe varietăți de măsline, nu doar verzi și negre, mari sau mici, italiene, spaniole sau grecești; dar pot fi și murate cu plante aromate și cu usturoi sau chiar umplute – spre exemplu cu ardei, migdale sau brânză de capră. În consecință, diferitele arome sunt la fel de diverse, fiind foarte

dificil să alegeți. Măslinele se folosesc întregi sau tăiate într-o salată. Dacă doriți ca prepararea lor să fie mai simplă, atunci cumpărați măsline fără sâmburi.

Caperele sunt mugurii murați ai plantei respective. Au aproximativ mărimea unui bob de mazăre și sunt foarte picante din cauza saramurii acide. Fructul de capere este mult mai mare și poate fi folosit întreg sau tăiat mărunt. Caperele merg bine cu salate aromate și cu ouă sau sosuri tari cu muștar.



AROMA DIN TIGAIE

Fie că este vorba de fulgi crocanți de costiță sau felii subțiri prăjite de costiță împănată, fie că este vorba de crutoane simple sau cuburi de pâine condimentate: aceste mici delicatese menite să încoroneze o salată pot fi preparate într-o tigaie.

Fulgii de costiță pe frunzele de untișor au fost demult considerate ca fiind delicioși și, împreună cu felii de toast cu usturoi sau plante aromate, pot asigura o aromă gustoasă unor varietăți de salate verzi. Uleiurile de măsline sau alte uleiuri, dar și untul, sunt cele mai potrivite pentru prepararea crutoanelor.





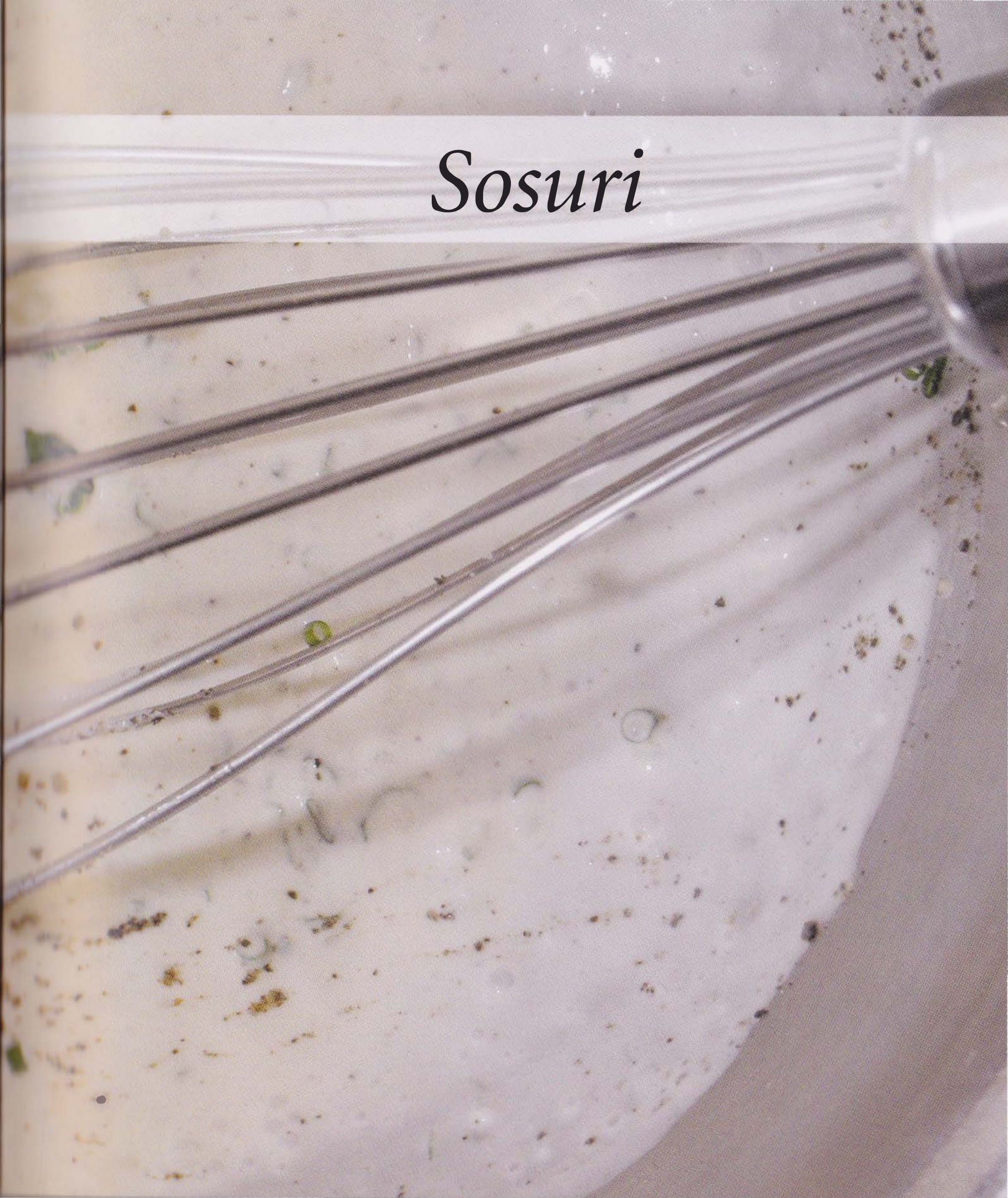
NUCI ȘI SÂMBURI

Nucile, alunele de pin (nucile siberiene) sau susanul, alunele de pădure, semințele de floarea soarelui sau fisticul: cu aceste mici, dar atât de rafinate semințe, este ușor să adăugăm o tentă sofisticată multor salate.

Nucile și alunele capătă o savoare deosebit de intensă atunci când sunt ușor prăjite. Încălziți-le într-o tigaie, fără grăsime și fără să le amestecați înainte de a emana aroma lor și/sau să înceapă să se rumenească ușor.



Sosuri



Sosuri clasice

GLORIA FINALĂ

Ele adaugă aroma de final, rotunjind gustul salatei, pentru multă lume constituind momentul glorios al reușitei culinare – acestea sunt sosurile, sau dressing-ul salatelor, cum sunt mai bine cunoscute astăzi. Termenul „dres” indică dubla semnificație a unui sos de salată: deopotrivă dres aromatic și decorativ al unei salate, nu numai că îmbracă și îmbibă frunzele sau fructele din compoziție, dar în același timp evidențiază atracția vizuală a salatei.



În plus, fiecare sos are o funcție utilă: contribuie la digerarea diverselor ingrediente sau le face accesibile organismului. Spre exemplu, unele vitamine sunt activate numai grație grăsimii din sosurile salatelor.



FIECARE PE CONT PROPRIU

Sosurile sunt la fel de diverse ca salatele. În multe țări din sudul Europei oțetul, uleiul, piperul și sarea se găsesc pe mese, salata fiind servită fără nici un adaos, fiecare dregându-și salata după gust.

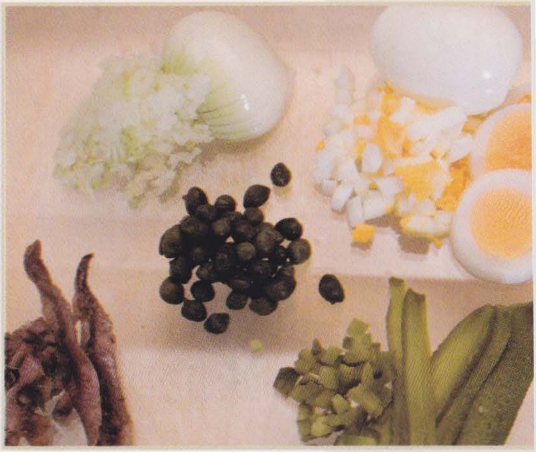
Dacă uleiul și oțetul sunt de calitate superioară, atunci este suficient, pentru a ne bucura de o salată verde, de vară – să adăugăm poate doar câteva roșii cărnoase, niște castraveți fragezi și măsline condimentate.

Însă în alte regiuni nu numai salatele sunt mai substanțiale, dar și sosurile. Spre exemplu, pentru multă lume o salată de cartofi nemțească este inimaginabilă fără un sos consistent cu o maioneză picantă.



TOTUL DEPINDE DE CANTITATE

Există o zicală care ne spune că este nevoie de patru oameni pentru a face un sos bun pentru o salată: „Un risipitor pentru ulei, un zgârcit pentru oțet, un cunoscător pentru sare și cineva care să știe cât de mult sos trebuie pus într-o salată fără s-o pleoștească”.



Ultima parte poate avea înțeles dublu: un sos greu care strivește frunzele fragede sub povara lui este la fel de nepotrivit ca sosul care are un gust greoi și „distruge" aroma delicată a unei salate.

Așadar, prepararea și servirea sosului unei salate necesită găsirea măsurii potrivite mai presus de orice. Cantitatea ingredientelor, proporția în care le folosim, joacă un rol important, însă aroma este și ea decisivă: un ulei puternic împreună cu un oțet moderat trebuie folosite într-o cantitate diferită față de un ulei neutru împreună cu un oțet puternic.

Practica ne perfecționează, lucru valabil și în privința sosului pentru salate. Paginile următoare conțin elementele de bază necesare preparării celor mai importante sosuri, pas cu pas. Acestea includ sosul numit vinegretă, apoi un „sos alb" – cremos cu iaurt, o maioneză și un sos remulad.

Însă nu există o rețetă unică pentru sosuri relevante. Fiecare bucătar le prepară ușor diferit. Motiv pentru care rețetele de bază furnizate aici sunt suplimentate cu sugestii pentru alternative.

Vinegretă





INGREDIENTE: plante aromate proaspete, de sezon • 2 linguri de oțet (de vin, sherry sau cu plante aromate) • o hașma mică sau o ceapă, tocată mărunt • o lingură de muștar mediu (Dijon sau muștar cu plante aromate ca alternative) • 2 – 3 linguri de ulei (de măsline sau de floarea soarelui) • sare • piper.

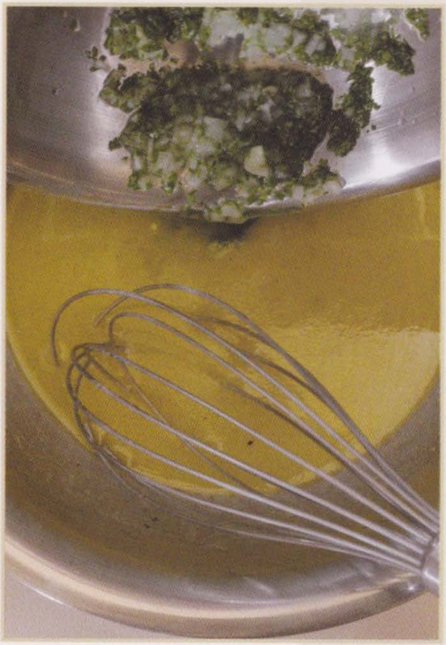
PREPARARE: Mai întâi tocați mărunt plantele aromate. S-ar putea să aveți nevoie de cantități diferite de fiecare dată, în funcție de intensitatea aromei acestora. Puneți plantele tocate într-un bol, adăugați oțetul, amestecați. Oțetul eliberează aroma plantelor. În nici un caz să nu puneți uleiul la început peste plantele aromate – le acoperă cu o peliculă fină, reducându-le intensitatea aromei.

Apoi adăugați hașma sau ceapa tocată în lichidul format din plante aromate și oțet, amestecați.

În al doilea bol combinați muștarul cu uleiul. Ideal ar fi să le bateți cu un tel. Adăugați sarea și piperul, amestecați bine. Dacă această compoziție nu este îndeajuns de lichidă, puteți adăuga un pic de vin sau de apă, continuând să amestecați până ce sosul este îndeajuns de lichid.

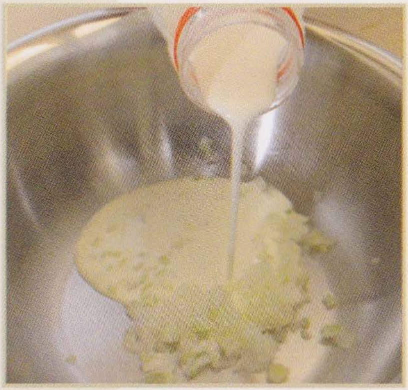


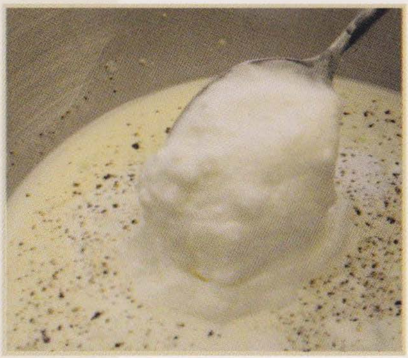
În final adăugați compoziția oțet – plante aromate – ceapă și amestecați totul bine pentru a obține sosul vinegretă.



ALTERNATIVE: Existe nenumărate versiuni vinegretă. Faptul că una are aproape cu totul alt gust decât cealaltă se datorează varietăților de plante aromate, oțetului și uleiurilor alese. Puteți face un vinegretă fără ceapă, adăugând în schimb zahăr sau îndulcitori. Unii bucătari adaugă lămâie, în timp ce alții se folosesc de oțet cu aromă de zmeură pentru a adăuga acea tentă dulce. Uleiurile de nucă sau de alune în schimbul celui de măsline sau de floarea soarelui sunt la fel de populare. Aceste uleiuri se potrivesc în mod special cu frunzele de untișor.

Sos cremos cu iaurt



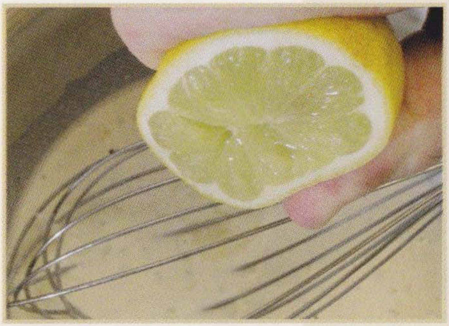


INGREDIENTE: 1 hașma mai mică sau 1 ceapă • 3 linguri generoase (50ml) de smântână • 1 lingură iaurt • 1 lămâie * plante aromate de sezon • sare • piper

PREPARARE: Tocați mărunt hașma-ua sau ceapa și puneți-le într-un bol mare.

Adăugați smântâna și amestecați-o cu ceapa. Amestecați iaurtul cu această compoziție. Stoarceți lămâia și adăugați zeama în amestec. Amestecați bine. Apoi tocați mărunt plantele aromate și amestecați-le cu sosul. Condimentați după gust cu sare și piper.

ALTERNATIVE: Practic nu există nici o limită la modificările pe care le puteți aduce acestui sos alb. Gustul proaspăt și acrișor al iaurtului merge de minune cu usturoi, ceapă verde tocată mărunt sau plante aromate – melisă, mentă sau chiar mărar, spre exemplu, sunt deosebit de potrivite.

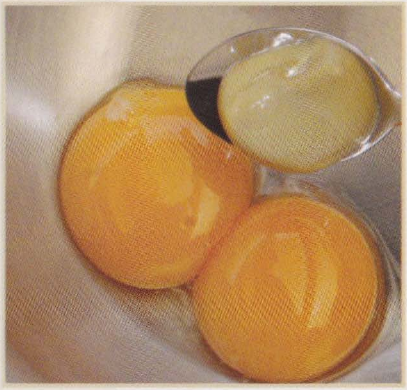


Frunzele verzi și amare de cicoare sau de radicchio își pierd ceva din aroma lor puternică într-un sos cremos, mai ales atunci când sosul este aromat cu un pic de suc de fructe, cum ar fi sucul de portocale proaspăt stors. Un sos alb capătă o tentă exotică cu unele condimente, cum ar fi curry sau chimion. O lingură de ketchup și un pic de boia iute va da naștere unei varietăți dulce și acrișoară.



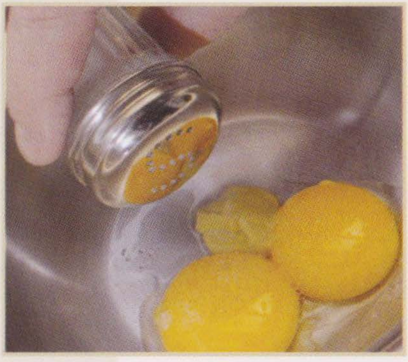


Maioneza



INGREDIENTE: 2 gălbenușuri de ou • 1 lingură de muștar de masă • aproximativ 150g ulei de floarea soarelui • sare • piper

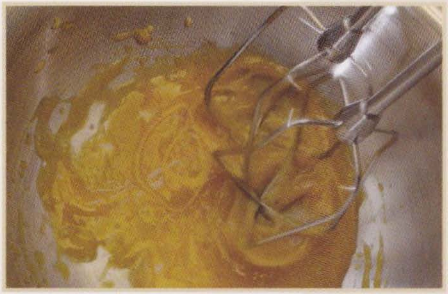
PREPARARE: Separați gălbenușurile de albușuri și puneți-le într-un bol. Apoi adăugați muștar. Condimentați cu sare și piper.



ATENȚIE LA PROSPEȚIME

Cum maioneza se prepară din ouă crude, trebuie să vă asigurați ca ouăle să fie proaspete (existând riscul contaminării cu salmonela). Maioneza poate fi păstrată în frigider în jur de o săptămână.

Folosiți un blender electric, bateți muștarul, ouăle și condimentele până se fac spumă. Adăugați uleiul picătură cu picătură în timp ce bateți compoziția, amestecând bine de tot. Adăugați îndeajuns de mult ulei încât să conferiți compoziției o consistență vâscoasă.



Cantitatea de ulei de care aveți nevoie pentru asta depinde de mărimea ouălor.



Sosurile Remoulade şi Thousand Island





Maioneza constituie ingredientul de bază pentru multe alte sosuri, în special sosul acrişor *Remoulade* şi *Thaousand island.* Pentru amândouă este mai întâi nevoie să preparaţi maioneza, aşa cum a fost descris mai sus.

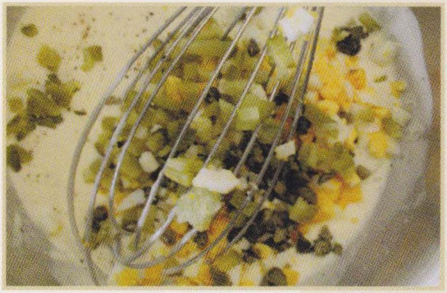
REMOULADE

INGREDIENTE: Maioneză • 2 castraveţi muraţi mici şi un pic de zeamă • 1 ou (bine fiert) • 2 fileuri de sardele • 2 linguri de capere • 1 haşma sau 1 ceapă • sare • piper

PREPARARE: Preparaţi mai întâi maioneza şi puneţi-o în bol. Apoi adăugaţi aproximativ 2 linguri de zeamă de castraveţi muraţi. Adăugaţi sarea şi piperul, amestecaţi totul foarte bine.



Fierbeți un ou, apoi tocați-l mărunt. Tocați sardelele, castraveții, caperele și hașma sau ceapa. Adăugați apoi ingredientele maionezei și amestecați încet. Gustați sosul să vedeți dacă e condimentat, iar dacă e necesar adăugați sare și piper.



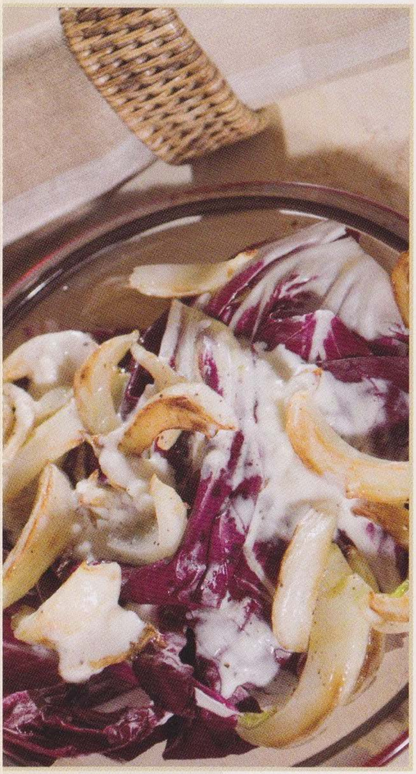
THOUSAND ISLAND

INGREDIENTE: Maioneză • 1 lingură de sos chili • 1 lingură paprica • 2 linguri smântână dulce

PREPARARE: Adăugați maionezei sosul chili (ketchup și pulbere chili), paprica și smântâna, apoi bateți dresul cu un blender electric până când devine cremos.



Alte sosuri



O MIE DE ALTERNATIVE

Așa cum ne indică cele aproape o sută de sugestii pentru rețete din paginile care urmează, există posibilități nenumărate de a conferi rafinament unei salate cu ajutorul unui sos sofisticat.

Obiceiurile regionale de gătit și preferințele personale joacă un rol important în alegerea și prepararea altor sosuri. Spre exemplu, inițial nu exista maioneza clasică în bucătăria spaniolă, în schimb exista *aioli*, un sos de usturoi pe bază de ouă, foarte similar maionezei.

Pe lângă rețetele clasice descrise mai sus, odată cu apariția noii atitudini în prepararea mâncărurilor, mult mai ușoare pentru digestie și organism, din ultimii douăzeci de ani, au fost inventate noi sosuri, bazate în special pe produse lactate. Făcute cu iaurt și smântână cu grăsime redusă, acestea au o cantitate redusă de calorii. În plus produsele lactate individuale pot fi combinate, spre exemplu un sos cu iaurt devine mai cremos dacă adăugăm puțină smântână sau smântână dulce. Același lucru se

întâmplă atunci când adăugăm o lingură de ulei. În sosurile cu iaurt, zeama de lămâie este cea care asigură aciditatea, dar se poate folosi și oțet.

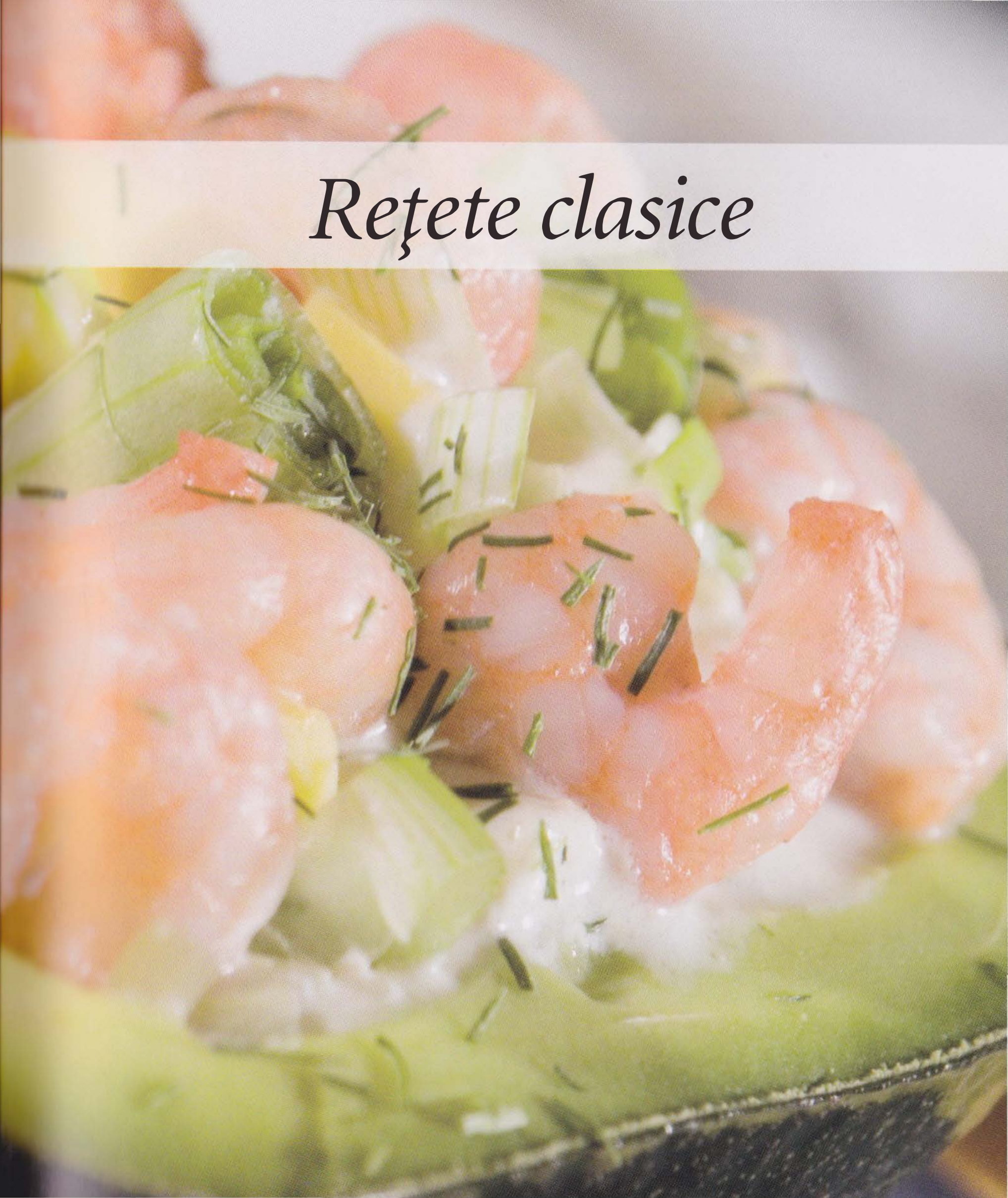
Există o gamă întreagă de variațiuni mult mai consistente care pot fi făcute cu smântână sau smântână dulce, chiar cremă de brânză. Nu trebuie uitate nici acele sosuri care pot fi făcute cu diverse tipuri de brânză, cum ar fi Gorgonzola.

Astfel, propriul gust și preferințele fiecăruia nu trebuie să-și impună vreo limită. Dacă sunteți aventuroși din fire, veți putea crea un sos sau două deosebit de gustoase, care nu se vor găsi în nici o carte de bucate.





Rețete clasice



Încercate și testate

SPECIALITĂȚI INTERNAȚIONALE

Imaginația și creativitatea reprezintă ingrediente importante pentru inventarea salatelor. Cu toate acestea, în ciuda numeroaselor varietăți de salate și lăptuci verzi, de legume și fructe, precum și de plante aromate și uleiuri, unele formule de salate au devenit populare în întreaga lume. Fie că este vorba de o „Salată Cezar", o „Salată Niçoise" sau chiar o salată de cartofi germană, multe variațiuni de salate au trecut prin nenumărate încercări și teste de-a lungul anilor încât au devenit cu adevărat clasice.



Grație popularității acestora, ele pot fi găsite în meniurile din aproape toate restaurantele – fie în Europa, în Statele Unite sau Asia. Acest capitol vă prezintă aceste variațiuni ale salatelor clasice.





MULTE VARIETĂȚI

De regulă asociem imediat salatele tradiționale, ca Niçoise, Caprese sau Waldorf, cu ingredientele lor tipice. Acestea includ parmezanul într-o salată Cezar, spre exemplu; ton și ouă în salata Niçoise; mere și țelină în salata Waldorf.

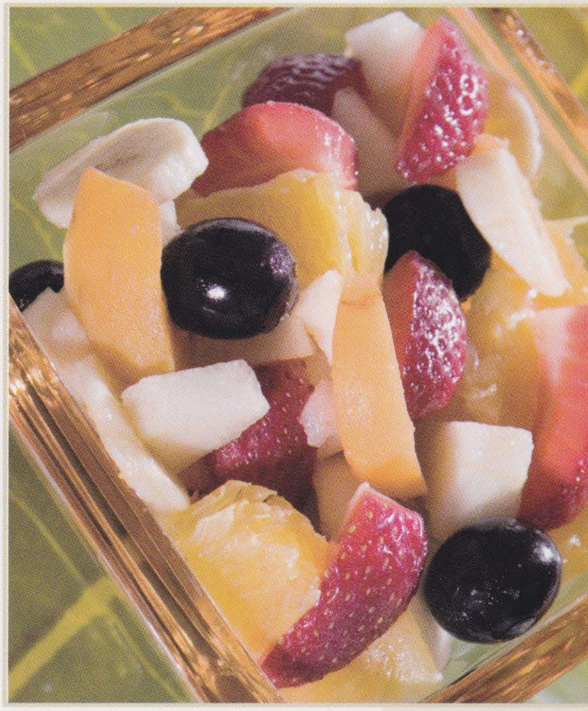
Însă opiniile diferă adesea când vine vorba de modul exact de preparare și combinarea ingredientelor. Trebuie spus că nu există o rețetă fixă pentru nici una dintre salatele clasice. De-a lungul timpului salatele au fost în mod constant rafinate și modificate. Au continuat să evolueze, așa încât astăzi rețeta originală este dificil de localizat.

Un bun exemplu îl constituie salata Waldorf, care a fost creată de Oscar Tschirky cu ocazia inaugurării legendarului hotel Waldorf Astoria din New York. Inițial, salata conținea doar mere, țelină și o maioneză ușoară. Între timp a fost servită cu mandarine, ananas și alune. Acest capitol vă prezintă o variațiune care folosește struguri, care conferă salatei un gust dulce delicat.

SPECIALITĂȚI REGIONALE

Tot așa cum diversele țări au obiceiuri culinare diferite, aproape fiecare țară se mândrește cu propriile salate clasice, care, bineînțeles, sunt în mare măsură definite de ingredientele care caracterizează bucătăria locală, în funcție de condițiile climaterice și de obiceiurile locale respective.

Spre exemplu, măslinele sunt tipice pentru salatele mediteraneene, cum ar fi salata grecească, în timp ce ele ar fi cu totul nenaturale, în adevăratul sens al cuvântului, într-o salată de cartofi tipic germană.



Din această cauză nu este de mirare că țările și regiunile în care își au originea salatele sunt deseori reflectate în numele care le-au consacrat. Una dintre excepții o constituie faimoasa salată americană Cezar, numită după inventatorul ei, italianul Cezar Cardini. El este cel care a creat această specialitate populară în anii 1920 în restaurantul său din Mexic, *Caesar's Palace*.

Salată Cezar



INGREDIENTE: 2 căpățâni mici de salată romană • 1 aisberg • 2 felii de pâine integrală • 1 lingură ulei de măsline • 50g parmezan.

SOS: 4 fileuri de sardele • 5 linguri ulei de măsline • 2 linguri zeamă de lămâie • 2 linguri muștar Dijon • 1 gălbenuș de ou foarte proaspăt • 1 lingură sos Worcestershire • puțin zahăr • 1 cățel de usturoi • sare • piper negru proaspăt măcinat

Spălați cele două feluri de salată, strecurați-le bine, dacă e posibil uscate în uscătorul de salată, tăiați-le mare, cât o mușcătură.

Pentru sos, tocați sardelele într-un bol. Adăugați uleiul de măsline, zeama de lămâie, muștarul, gălbenușul, sosul Worcestershire și zahărul. Zdrobiți cățelul de usturoi într-o presă de usturoi, adăugați-l la compoziția din bol. Bateți totul cu un tel și condimentați cu sare și piper.

Îndepărtați coaja feliilor de pâine și tăiați-le în cubulețe. Încălziți o lingură de ulei de măsline într-o tigaie și prăjiți cuburile de pâine, amestecând continuu. Împărțiți frunzele de salată în patru farfurii și radeți parmezan deasupra. Turnați dresul peste saltă și presărați crutoanele.



Salată Niçoise



INGREDIENTE: 150g fasole verde • 2 roșii cărnoase • un ardei gras, verde • 2 cartofi fierți • 1 castravete mic • 2 hașme • 4 ouă fierte • un cățel de usturoi • 200g ton în ulei • 4 fileuri de sardele în ulei • 7 linguri ulei de măsline • sare

SOS: 2 linguri oțet de vin roșu • 1 lingură muștar Dijon • 6 linguri ulei de măsline (extra virgin) • sare • piper proaspăt măcinat

Tăiați capetele păstăilor de fasole verde, fierbeți-o în apă sărată 10-15 minute, până când devine *al dente*, apoi treceți un jet de apă rece peste ele. Spălați roșiile, tăiați-le în câte opt felii. Spălați ardeiul, tăiați-l în două, spălați-l și tăiați-l în cuburi mici. Cojiți cartofii, castravetele și hașmele, apoi tăiați-le în cuburi mici. Cojiți ouăle și tăiați-le în patru.

Cojiți cățelul de usturoi și tăiați-l în jumătate, frecați amândouă jumătățile de marginile unui bol mare de salată și adăugați toate ingredientele preparate. Pregătiți sosul bătând oțetul împreună cu sarea, piperul și muștarul până când se dizolvă sarea. Adăugați ulei continuând să mestecați, apoi combinați salata cu acest sos vinegretă. Scurgeți zeama din conserva de ton adăugați-l în salată, împreună cu sardelele și măslinele.



Salată grecească



INGREDIENTE: 1 ardei gras verde • un castravete mic • 2 cepe • 4 roșii coapte • o mână de măsline negre (fără sâmburi) • 200g brânză feta • 1 Lollo Biondo • o legătură de pătrunjel verde • oregano

SOS: 3 linguri zeamă de lămâie • 1 lingură oregano • 6 linguri ulei de măsline (extra virgin) • sare • piper proaspăt măcinat

Spălați ardeiul, tăiați-l în două, îndepărtați semințele și membranele, tăiați felii pentru mâncare. Spălați castravetele, cojiți-l și tăiați-l în felii groase. Curățați cepele și tăiați-le în felii subțiri. Spălați roșiile și tăiați-le în bucăți groase.

Pentru sos, amestecați zeama de lămâie cu sarea, piperul și oregano până când se dizolvă sarea. Adăugați uleiul de măsline, continuând să amestecați.

Puneți ingredientele pentru salată într-un bol, adăugați măslinele și brânza feta tăiată cuburi, turnați sosul și amestecați ușor. Spălați Lollo Biondo (sau salată romană, n. trad.), zvântați-o și împărțiți în patru farfurii adânci. Aranjați salata grecească pe farfurie, apoi presărați pătrunjelul tocat și oregano.



Salată Waldorf



INGREDIENTE: 500g țelină • 2 mere medii, tip Ionatan • 3 linguri zeamă de lămâie • 100g miez de nucă • 150g struguri roșii

SOS: 1 lingură ulei de nucă • 150g smântână • sare • piper negru proaspăt măcinat • 1 linguriță de zahăr

Curățați țelina și dați-o prin răzătoare sau tăiați-o în felii foarte subțiri. Spălați merele, tăiați-le în două, îndepărtați cotorul, radeți sau tăiați felii subțiri. Puneți ambele într-un bol, combinându-le cu 2 linguri din zeama de lămâie.

Tocați mare nucile. Spălați strugurii, tăiați boabele în jumătăți, îndepărtați sâmburii. Păstrați o parte din nuci și struguri pentru garnisit, apoi amestecați restul cu țelina și merele.

Pentru sos bateți cu telul într-un bol uleiul de nucă, restul din zeama de lămâie și smântâna. Condimentați cu sare, piper și zahăr, apoi combinați cu restul salatei. După ce ați amestecat foarte bine, condimentați din nou cu sare și piper. Garnisiți cu strugurii și miezul de nucă rămase înainte de a servi salata.



Salată elveţiană cu cârnaţi



INGREDIENTE: 400g cârnat de porc ● 150g castraveți murați ● 300g șvaițer Emmental, feliat subțire ● 2 cepe roșii ● ceapă verde

SOS: 4 linguri de oțet din vin alb ● 2 linguri ulei de floarea soarelui ● 4 linguri zeamă de castraveți murați ● 4 linguri supă de carne ● 1 lingură muștar mediu ● sare ● piper negru

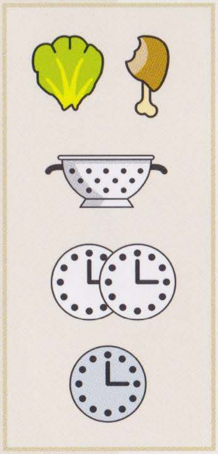
Îndepărtați pielița cârnatului de porc și tăiați-l în felii subțiri. Scurgeți de zeamă castraveții murați. Îndepărtați pielița cașcavalului. Tăiați castraveții, cârnatul și brânza în felii subțiri. Tocați ceapa mărunt și combinați-o cu ingredientele preparate.

Pentru a pregăti sosul puneți într-un bol oțetul din vin alb, uleiul de floarea soarelui, 2 linguri zeamă de castraveți murați, supa, muștarul, sarea și piperul. Bateți cu telul până se dizolvă sarea.

Turnați acest sos vinegretă peste ingredientele salatei și amestecați bine. Acoperiți salata și puneți-o într-un loc răcoros, permițându-i să se infuzeze timp de o oră. Condimentați cu sare, piper și zeama rămasă de la castraveți înainte de a o servi. În final tocați mărunt cozile de ceapă verde spălate și uscate, presărându-le peste salată.



Salată de cartofi



INGREDIENTE: 800g cartofi, cu coajă • 4 ouă • 2 cepe • 6 castraveți murați mici • 250g șuncă fiartă – oțet de masă

SOS: 5 linguri maioneză• 2 linguri oțet de masă • 2 linguri ulei de floarea soarelui • puțină zeamă de castraveți murați • sare • piper

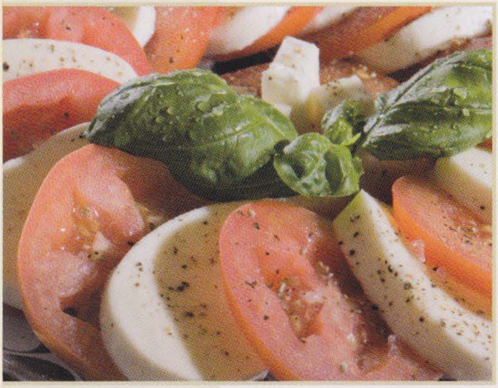
Fierbeți, curățați și tăiați cartofii în cuburi, apoi puneți-i într-un bol mare, stropindu-i cu puțin oțet și sare.

Fierbeți ouăle bine, lăsați-le să se răcească, apoi cojiți-le și tocați-le în cuburi mici. Combinați maioneza cu oțetul și uleiul, subțiați cu puțină zeamă de castraveți murați. Condimentați bine cu sare și piper.

Combinați toate ingredientele și turnați sosul peste ele. Lăsați salata într-un loc rece să se pătrundă cu sosul, cel puțin 3-4 ore – preferabil peste noapte. Numai atunci salata de cartofi va căpăta aroma dorită.



Variaţiuni cu roşii



Combinarea tomatelor cu mozzarella și busuioc a devenit o salată clasică de roșii, depășind cu mult granițele Italiei. Alte variațiuni pe tema „roșu – verde – alb” vor fi prezentate aici.

ROȘII CU MOZARELLA:

INGREDIENTE: 500g roșii ● 250g mozzarella de bivoliță ● 1 sau 2 legături de busuioc ● ulei de măsline și oțet balsamic după gust ● sare ● piper



Așezați în straturi alternative roșiile spălate și tăiate, cu feliile de mozzarella. Condimentați cu sare și piper și cantități generoase de frunze de busuioc. Stropiți cu ulei de măsline și oțet balsamic după gust.

ROȘII CU SMÂNTÂNĂ ȘI BUSUIOC:

500g roșii ● 1 hașma ● 200g cremă de brânză ● 3 linguri smântână ● 1 legătură busuioc ● 1 legătură pătrunjel ● zeamă de lămâie ● sare ● piper

Spălați roșiile și tăiați-le cum vă place. Cojiți hașma-ua și tăiați-o în cuburi mici. Amestecați crema de brânză cu smântâna și combinați hașma-ua cu busuiocul și pătrunjelul tocate mărunt. Condimentați cu sare, piper și puțină zeamă de lămâie. Puneți combinația cremă de brânză peste roșii.



Roșii cu rucola:

200g rucola • 500g roșii (sau roșii de cocktail) • 2 linguri oțet balsamic • 3 linguri ulei de nucă • 1 bucată parmezan • sare • piper



Spălați și zvântați rucola, tăiați tulpinile mai groase și aranjați frunzele pe farfurie. Spălați roșiile și – în funcție de mărime – adăugați-le tăiate în patru sau în opt.

Bateți oțetul balsamic, sarea, piperul și uleiul, apoi turnați sosul peste salată. Radeți parmezan peste salată.

Salată de hering



INGREDIENTE: 5 fileuri de hering • 1 ceapă • 2 castraveți murați • 1 măr • 1 sfeclă roșie

SOS: 3 linguri de maioneză • 4 linguri de oțet balsamic alb • 2 linguri de ulei de floarea soarelui • 100g smântână • câteva picături de sos Worcestershire – un pic de zahăr – alune de pădure • piper

Tăiați fileurile de hering în bucăți mari. Tocați mărunt ceapa și castraveții murați. Tăiați mărul în patru, apoi în felii subțiri.

Pentru sos amestecați maioneza cu oțetul, uleiul și smântâna. Condimentați cu piper, sos Worcestershire și zahăr. Presărați o mână de alune.

Combinați cu grijă toate ingredientele și turnați sosul peste salată.



Salată de avocado cu crevete



INGREDIENTE: 200g crevete, curățat și fiert • pachet mic de creson • 2 cepe verzi • 1 lămâie • 1 legătură mărar • 4 fructe de avocado, coapte

SOS: 1 lingură oțet balsamic alb • 1 lingură ulei de floarea soarelui • 2 linguri smântână dulce • 6 linguri smântână • sare • piper negru

Scurgeți crevetele, dacă este necesar. Spălați și scurgeți cresonul, smulgeți frunzele de pe tulpini. Spălați ceapa verde, tăiați-o pe lung, apoi tocați-o mărunt. Spălați lămâia sub jetul de apă, uscați-o și tăiați-o în două. Tăiați o jumătate în patru felii subțiri și stoarceți cealaltă jumătate.

Pentru sosul vinegretă bateți cu telul oțetul, uleiul, sarea și piperul într-un bol mic până când se dizolvă sarea. Adăugați crevetele și ceapa, apoi lăsați-le la marinat.

Amestecați, smântâna dulce, zeama de lămâie, sarea și piperul. Spălați mărarul, zvântați-l de apă, apoi tocați mărunt vârfurile și adăugați-le la sos. Tăiați cele patru fructe de avocado în jumătate, scobiți pulpa din mijloc cu grijă și tăiați-o în cuburi mici. Combinați avocado cu 1 linguriță de zeamă de lămâie și un pic de sare.



Puneți cuburile de avocado, cresonul, crevetele marinat și ceapa verde într-un bol și amestecați cu grijă cu sosul de mărar. Umpleți jumătățile scobite de avocado cu salata, garnisiți cu feliile de lămâie și serviți-le imediat.

Salată de fructe



INGREDIENTE: 500g fructe proaspete de sezon

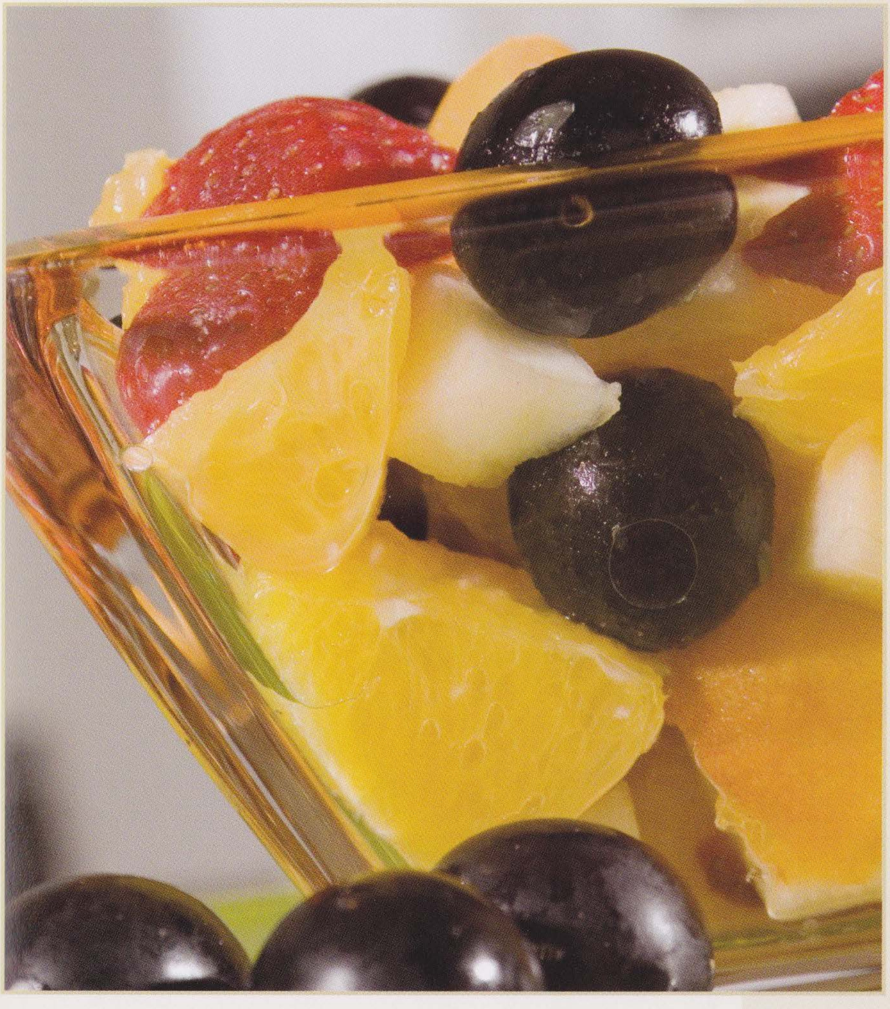
SOS: 1 lingură zeamă de lămâie • 1 lingură suc de fructe (Maracuja sau suc de portocale) • miere sau zahăr, după gust.

Combinați sucul de fructe și dizolvați mierea sau zahărul în lichid. Spălați fructele și cojiți-le dacă este necesar. Tăiați fructele mărunt și – în special bananele și merele – adăugați imediat zeama de lămâie într-un bol, pentru ca fructele să nu se înnegrească.

Salata de fructe poate deveni mai rafinată dacă adăugăm nuci, stafide sau bucățele de ciocolată. Smântână lichidă sau frișcă, foarte puțin bătută, sunt și ele niște adaosuri delicioase.

ÎNTOTDEAUNA CEVA DIFERIT

Există multe opțiuni la îndemână când vine vorba de fructe: le puteți combina în funcție de sezon (cum ar fi fructele de pădure, vara, spre exemplu), în funcție de varietăți (ca citricele) sau chiar în funcție de culoare.





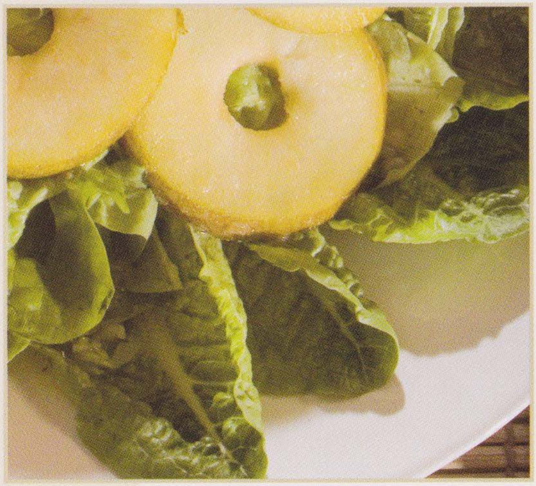
Salate verzi



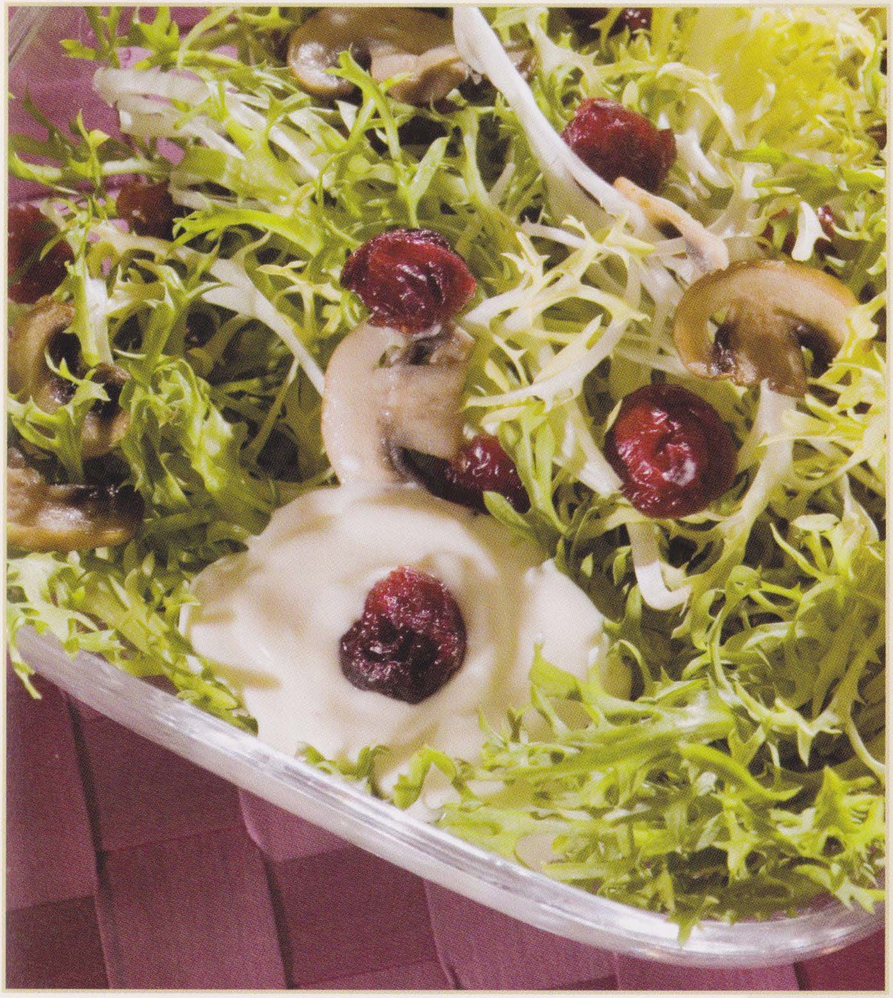
Diversitate crocantă

VARIATIO DELECTAT

„Varietatea este condimentul vieții" – acest vechi dicton latinesc este în special valabil pentru salatele verzi. Majoritatea acestor salate constituie o plăcere în sine atunci când sunt servite cu oțet și uleiuri nobile, însă devin ceva cu totul special atunci când le diversificăm cu ingrediente special selectate.



Acest capitol prezintă o gamă de combinații diferite – de la simpla, clasica salată verde cu costiță până la combinațiile de fructe, cum ar fi lăptuca tip frezie, cu coacăze roșii sau rețete neobișnuite cum ar fi cele cu miez de salată prăjit. Rețetele includ sugestii de salate care presupun combinații cu fructe; combinații ușoare, savuroase sau consistente, tradiționale sau inovatoare, multe dintre ele surprinzătoare – toate completate cu sosurile potrivite lor.



Untişor cu costiţă



INGREDIENTE: 200g untișor • 1 cartof făinos • 2 hașme • 3 felii de costiță afumată • o mână de miez de nucă măcinată

SOS: 2 linguri de oțet aromat • 3 linguri de ulei de floarea soarelui • sare • piper negru proaspăt măcinat

Spălați salata și zvântați-o de apă. Fierbeți cartoful și lăsați-l să se răcească până rămâne călduț. Curățați hașmele și tocați-le mărunt. Curățați cartoful și mărunțiți-l cu furculița.

Pentru sos amestecați oțetul și două linguri de ulei cu sare și piper și cu cartoful mărunțit.

Tăiați costița în cuburi și prăjiți-o în puțin ulei. Împărțiți salata pentru în farfurii și turnați sosul deasupra. Adăugați costița și presărați nuca peste salată.



Salată marinată cu miel



INGREDIENTE: 1 Lollo Biondo • 1 castravete mic • 4 roșii de mărime medie • 250g de cotlete de miel • 2 linguri ulei de măsline

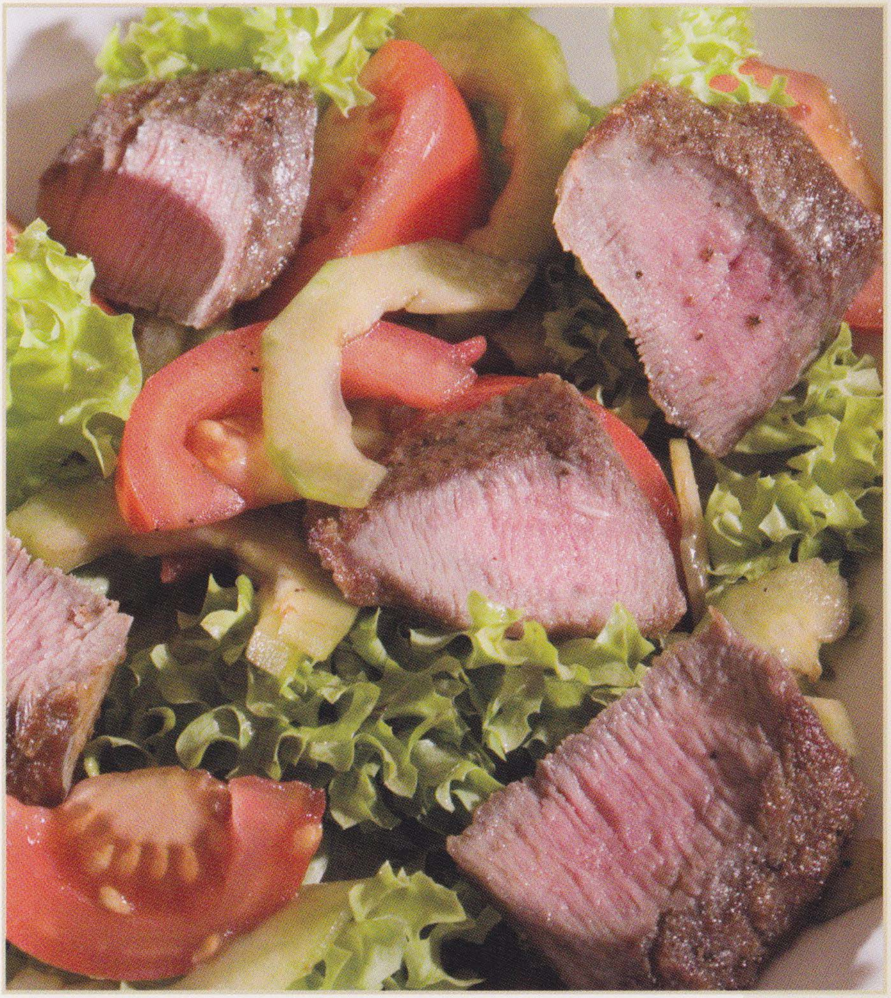
SOS: 100g ulei de măsline • 2 linguri de oțet din vin roșu • muștar cât două vârfuri de cuțit • sare • piper

Spălați salata și rupeți-o în bucăți. Curățați castravetele, tăiați-l în jumătate de-a lungul, și scobiți semințele cu o linguriță. Tăiați castravetele în felii subțiri. Spălați roșiile, tăiați-le în opt.

Faceți un sos vinegretă din ingredientele indicate. Turnați sosul peste castravete și roșii, apoi lăsați-le să se pătrundă.

Ștergeți carnea cu o cârpă umedă și prăjiți-o în două linguri de ulei de măsline. Prăjiți-o pe fiecare parte câte 1 minut la foc tare, luați tigaia de pe foc și lăsați carnea deoparte.

Aranjați Lollo Biondo pe farfurii și împărțiți roșiile și castraveții pe fiecare farfurie în parte. Tăiați mielul felii și aranjați-l pe salată, condimentați cu sare și piper și serviți-o imediat.



Salată de cicoare cu fructe



INGREDIENTE: 1 căpățână mare sau 2 mai mici de cicoare • 1 portocală • 1 pară mică

SOS: 75g iaurt gras • 1 lingură oțet de zmeură • 1 lingură curry • 1 lingură zahăr • sare • piper

Tăiați căpățâna de cicoare în jumătate, de-a lungul, și îndepărtați cotorul. Tăiați fiecare jumătate în felii subțiri de aproximativ 1cm lățime. Tăiați portocala în jumătate. Păstrați o jumătate pentru sos. Cojiți cealaltă jumătate, îndepărtați miezul alb, apoi tăiați-o în cuburi mici.

Cojiți para, tăiați-o în patru, apoi în felii subțiri. Amestecați cu grijă cicoarea și bucățile de pară și portocală.

Stoarceți cealaltă jumătate de portocală și combinați sucul cu iaurtul. Adăugați oțetul cu aromă de zmeură, zahărul, sarea și piperul, amestecați bine. Sosul poate fi condimentat cu mai mult curry sau zahăr, după gust. Turnați sosul peste salată și serviți imediat. Dacă doriți să aibă mai mult gust de fructe puteți pune mai multe bucățele de portocală.



Frezie cu coacăze roşii



INGREDIENTE: 2 salate (tip frezie) mici • 100g ciuperci champignon • ½ căţel de usturoi • 1 lingură ulei neutru • 3 linguri coacăze uscate

SOS: 150g smântână dulce • 100g smântână • 3 linguri oţet balsamic alb • sare • piper tricolor

Spălaţi salata, zvântaţi-o de apă, apoi tăiaţi-o mare. Curăţaţi ciupercile – tăiaţi-le pe cele mai mari în jumătate – apoi tăiaţi-le felii subţiri.

Frecaţi jumătatea de căţel de usturoi într-o tigaie de teflon, încălziţi 1 lingură ulei neutru şi rumeniţi ciupercile.

Acoperiţi coacăzele cu apă fierbinte, lăsaţi-le să se îmbibe 5 minute, apoi le treceţi printr-o strecurătoare pentru a se scurge apa.

Amestecaţi smântâna dulce cu cea acră, turnaţi oţetul balsamic şi condimentaţi generos cu sare şi piper. Turnaţi sosul peste salată, puneţi pe farfurie şi garnisiţi cu coacăze.



Inimi calde de salată cu ardei



INGREDIENTE: 4 inimi de salată (salată romană, spre exemplu) 1 sau 2 ardei grași • 2 roșii • 1 ceapă • 1 lingură unt • 100g vin alb sec• 2 linguri de smântână dulce

Tăiați inimile de salată în două, de-a lungul lor, și spălați-le sub jetul de apă, înveliți-le într-un prosop de bucătărie și lăsați-le să se zvânte bine.

Spălați ardeii, tăiați cotoarele, îndepărtați semințele, apoi tăiați-le felii subțiri. Împărțiți-le în patru farfurii. Spălați roșiile, tăiați-le în patru, îndepărtați semințele și tăiați-le în cuburi mici.

Curățați ceapa și tocați-o mărunt. Topiți untul într-o tigaie mare, pe o flacără medie, și căliți ceapa până devine transparentă. Puneți inimile de salată cu tăietura în jos, condimentați ușor cu sare și piper și prăjiți-le preț de 1 minut. Stropiți cu vin alb, acoperiți și lăsați așa 2-3 minute. Scoateți apoi salata și puneți-o pe o farfurie. Amestecați 2 linguri de smântână dulce în prăjeala din tigaie, condimentați ușor cu sare și piper, apoi adăugați inimile de salată. Adăugați cuburile de roșii, lăsați să dea în clocot, apoi serviți porțiile deasupra ardeilor tăiați felii rotunde.



Mere Calvados pe frunze de salată



INGREDIENTE: 250g salată verde mixtă (spre exemplu verde-roșcată, romană, untișor) • 2 mere mari (gen Ionatan) • 3 linguri Calvados (coniac din mere – n.trad.) • zahăr

SOS: 1 ceapă • 2 linguri oțet din vin alb • 4 linguri ulei de floarea soarelui • 1 legătură ceapă verde • sare • piper

Spălați salata, zvântați-o de apă, rupeți în bucăți mari. Cojiți merele, îndepărtați cotoarele cu un cuțit foarte ascuțit. Apoi tăiați merele felii, aproximativ 1,5cm grosime.

Încălziți untul într-o tigaie, căliți merele preț de un minut pe fiecare parte, apoi stropiți cu Calvados. Chiar înainte de a servi, presărați zahăr și caramelizați ușor. Între timp așezați salata pe farfurii.

Pentru sos, curățați ceapa, tocați-o mărunt, combinați cu oțet, ulei, sare, piper și ceapă verde tocată mărunt. Turnați peste salată și aranjați deasupra feliile calde de mere.



Rucola cu brânză de capră



INGREDIENTE: 1 roșie de mărime medie • 12 roșii de cocktail • chili sau paprica, după gust • 2 felii de brânză de capră (în jur de 2 cm grosime) • 125g rucola • sare • piper

SOS: 100g ulei de măsline • 4 linguri de oțet balsamic (roșu) • sare • piper negru

Spălați roșia mai mare, tăiați-o în patru, îndepărtați semințele, apoi se taie felii subțiri. Puneți-le deoparte. Spălați roșiile de cocktail, tamponați-le urmele de apă și tăiați-le vrejurile în așa fel încât să puteți scoate semințele, folosindu-vă de vârful unui cuțit. Presărați roșiile cu chili sau paprica, sare și piper.

Îndepărtați partea cerată a brânzei. Tăiați feliile de brânză în bucăți mici, începând din exterior, așa încât partea mai moale a feliilor de brânză va fi tocată mărunt. Umpleți roșiile de cocktail cu brânză.

Pentru sos combinați uleiul de măsline, oțetul balsamic, sarea și piperul obținând o vinegretă. Spălați rucola, zvântați-o și îndepărtați tulpinile mai groase. Împărțiți frunzele de rucola în patru farfurii.



Aranjați feliile de roșii pe frunzele de rucola, puneți roșiile de cocktail deasupra și turnați o cantitate generoasă de sos peste ele. După care puteți adăuga mai multe bucățele de brânză de capră dacă doriți.

Aisberg cu pește



INGREDIENTE. 1 lămâie organică ● 1 salată aisberg ● 1 castravete mic ● 400g filé de biban ● o legătură de busuioc sau mentă ● 8 felii de șuncă ușor afumată sau șuncă de Serrano ● 1 lingură de ulei vegetal ● sare ● piper

SOS: 1 hașma ● 75g de iaurt ● 80g de smântână ● zahăr ● sare ● piper

Spălați bine lămâia, uscați-o și tăiați felii subțiri din coajă. Tăiați lămâia în două și stoarceți-o.

Pentru sos curățați hașma-ua și tocați-o mărunt, combinați iaurtul cu smântâna, turnați jumătate din zeama de lămâie și condimentați cu sare, piper și zahăr.

Tăiați jumătatea de aisberg în felii subțiri, spălați-le și zvântați-o de apă. Spălați castravetele, cojiți-l și tăiați felii subțiri (îndepărtați semințele dacă doriți).

Spălați peștele cu apă rece, tamponați cu un prosop de bucătărie, apoi tăiați-l în aproximativ 8 bucăți egale ca mărime. Frecați peștele cu zeamă de lămâie, condimentați ușor cu sare, dacă folosiți o șuncă nu foarte sărată, și piper.

Puneți câte o frunză de busuioc sau mentă pe fiecare felie de șuncă, apoi o bucată de pește și acoperiți cu șuncă.

Puneți uleiul vegetal în tigaie și prăjiți aceste bucăți de pește rulate, câte 1 – 2 minute pe fiecare parte. Șunca n-ar trebui să fie prea crocantă.

Aranjați salata, turnați sosul, apoi puneți peștele rulat deasupra.



Salată cu ficăței de pui



INGREDIENTE: 250g ficăței de pui • 1 lingură ulei de măsline • 2 linguri de unt • 2 linguri de plante aromate tocate mărunt (pătrunjel, salvie, măghiran, cimbru, spre exemplu) • 2 căței de usturoi, zdrobiți • 200g amestec frunze de salată (Lollo Biondo, rucola, untișor, spre exemplu) • sare • piper negru

SOS: 6 linguri ulei de măsline • 1 lingură oțet din vin • zeama unei lămâi • 2 linguri muștar Dijon • 2 linguri miere

Pentru sos combinați uleiul de măsline, oțetul din vin, zeama de lămâie, muștarul Dijon și mierea, apoi lăsați-l deoparte.

Tăiați ficățeii în bucăți mici, îndepărtând orice vinișoare.

Încălziți uleiul și untul într-o tigaie, la foc mare, și prăjiți ficățeii cu plante aromate și usturoi timp de 5-8 minute, până când ficățeii s-au rumenit frumos pe toate părțile. Condimentați cu sare și piper. Scoateți ficățeii din tigaie și lăsați tigaia cu grăsimea în ea.

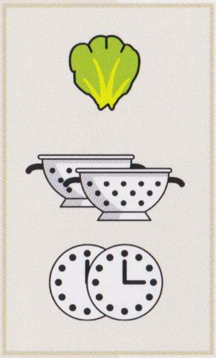
Spălați frunzele de salată, scuturați-le de apă și aranjați-le pe o farfurie împreună cu ficățeii.

Puneți sosul în tigaia cu grăsimea rămasă după ce ați prăjit ficăţeii și lăsați să fiarbă aproximativ 3 minute, amestecând continuu, așa încât sosul să scadă puțin.

Turnați sosul peste salată și ficăței, fiind astfel gata pentru servire.



Salată de roşii gratinată



INGREDIENTE: 4 roșii ● 1 – 2 felii pâine albă ● 1 legătură de ceapă verde ● 1 legătură busuioc ● 2 linguri de unt ● 2 linguri de ulei măsline ● 200g frunze mixte de salată ● sare ● piper negru proaspăt măcinat

SOS: 2 linguri ulei de măsline ● 1 lingură oțet balsamic ● sare ● piper

Înainte de toate umpleți roșiile. Tăiați pâinea în bucățele sau dați-o prin robotul de bucătărie, așa încât să aveți cam două cești de păsat. Spălați plantele aromate, zvântați-le de apă și tocați-le mărunt. Încălziți 2 linguri de unt și 2 linguri ulei de măsline într-o tigaie. Căliți pâinea până se rumenește bine, adăugați plantele aromate și mai căliți compoziția câteva clipe. Condimentați cu sare și piper.

Spălați roșiile, tăiați-le felii groase și puneți-le pe o tavă plată în cuptor. Condimentați cu sare și piper și presărați deasupra compoziția cu pâine. Coaceți într-un cuptor încins în prealabil la 180°C aproximativ 10 minute. Între timp combinați 2 linguri ulei de măsline și oțetul balsamic, condimentând cu sare și piper.

Spălați frunzele de salată, zvântați-le și turnați peste ele sosul. Aranjați salata pe o farfurie, puneți roșiile calde deasupra și măcinați piper peste ele.





Verdețuri și salate de crudități



Salate diverse

SALATE DIN LEGUME

De la anghinare și fasole la anason și ardei, toate legumele, inclusiv avocado, sfecla roșie și dovleceii – toată gama variată de legume asigură posibilități nelimitate pentru salate delicioase.

Faptul că legumele crude și salatele de verdețuri au devenit un fel de mâncare mult mai apreciată decât o garnitură este deja un lucru bine cunoscut. Și din moment ce legumele nu numai că au un gust bun, dar pot oferi chiar mai multe vitamine și alte substanțe nutritive decât unele salate verzi, acestea au devenit componente cheie atunci când vine vorba de salate sănătoase.



Legumele pot fi întrebuințate în diverse moduri – le putem consuma crude, opărite sau călite, putând crea mereu combinații noi. Ele asigură în general felurile principale de mâncare, putând fi combinate cu salatele verzi sau cu bucăți de carne fragedă, fiind în special potrivite pentru a fi ambalate – fie pentru masa de prânz la birou, fie pentru un picnic în aer liber.

LEGUME PROASPETE DE LA PIAȚĂ



În general, atunci când mergem la cumpărături, ar trebui să optăm pentru legume proaspete de sezon, preferabil cele cultivate local, bineînțeles. Asta garantează prospețime și savoare. Legumele ar trebui să nu fie pătate sau lovite, să nu fie ofilite sau înnegrite, iar locul unde au fost retezate de pe vrej sau cotor să arate proaspăt tăiat. Dacă legumele, cum ar fi morcovii, guliile sau ridichile au și frunze, atunci ne putem da seama de prospețimea lor după cât de verzi sunt acestea.

În general, legumele proaspete pot fi păstrate 2-3 zile, fără pierdere semnificativă în calitate. Însă n-ar trebui ținute într-un loc prea rece, pentru că atunci tind să-și piardă aroma. În frigider ele ar trebui ținute întotdeauna în locul rezervat lor, pentru că acolo temperatura și umiditatea sunt ideale pentru ele. Însă unele varietăți n-ar trebui ținute la un loc cu alte varietăți, dacă este posibil, pentru că acele gaze pe care le emană au un efect negativ reciproc. Este suficient să le separăm în pungi de plastic cu mici orificii.



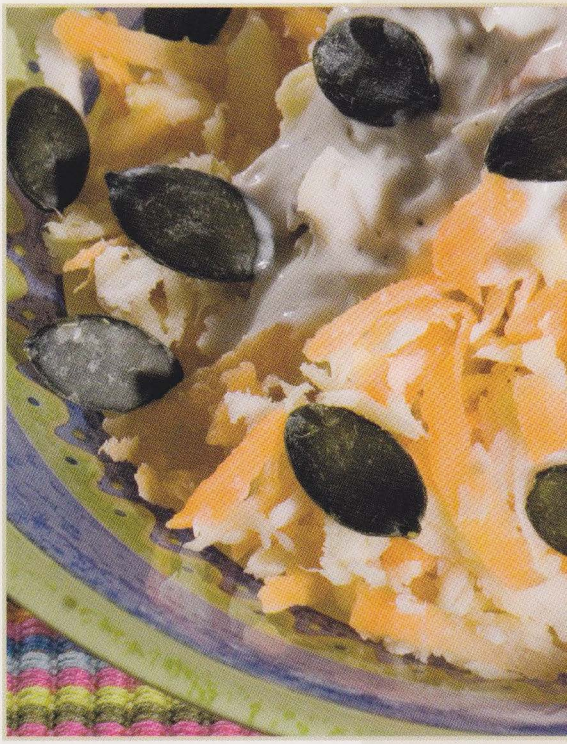
PREPARAREA CORECTĂ A LEGUMELOR

Prepararea corectă a legumelor asigură conservarea substanțelor nutritive prețioase pe care le conțin. În consecință, legumele trebuie întotdeauna spălate întregi. Pământul sau alte reziduuri din sol pot fi îndepărtate sub jetul robinetului sau folosind o perie. Varietățile mai puțin uleioase se pot spăla într-un bol cu apă – și spălarea în general ar trebui să se facă cât mai curând posibil, așa încât apa să nu elimine prea multe vitamine. Odată spălate, vrejurile, cozile și alte frunze externe trebuie îndepărtate. După aceea puteți tăia legumele cum doriți.

OPĂRITUL ȘI CĂLITUL

Pentru a păstra substanțele nutritive prețioase, legumele sunt fie opărite, fie călite, nu mai mult decât este necesar – preferabil într-un vas special, pentru aburi, cu foarte puțină apă sau grăsime. Când sunt opărite, legumele trebuie lăsate foarte puțin timp în apa clocotită – asta le menține *al dente* și fragede. Prin fierbere se distrug bacteriile și reduc aromele nedorite, spre exemplu cea de varză. După ce au fost opărite, legumele sunt ținute în apă rece ca gheața, păstrându-și astfel culoarea. Dacă le călim, legumele trebuie să se rumenească în propriul lor suc, folosind foarte puțină apă sau grăsime.

CRUDE SAU GĂTITE?



Legumele cele mai potrivite pentru fi consumate crude includ castravetele, morcovul, dovleceii, varza chinezească, țelina, ridichea albă, hreanul și sfecla roșie. Roșiile sunt foarte populare crude, dar organismul nostru le procesează mai ușor atunci când sunt călite.

Prazul și varza pot fi consumate crude, dar pentru multă lume sunt mult mai ușor de digerat dacă sunt puțin călite înainte. Păstăile n-ar trebui consumate crude pentru că ele conțin substanțe care pot cauza o reacție toxică. Aceste substanțe sunt distruse prin gătire.

DELICII VARIATE

Salatele vegetale pot varia prin folosirea altor numeroase ingrediente și sosuri – cum ar fi varza chinezească (cea creață și subțire) cu mandarine, ananasul cu sos Gorgonzola sau fasolea verde cu felii subțiri din carne de vită la cuptor.

Salată de varză chinezească și curcan cu ghimbir



INGREDIENTE PENTRU SOS ȘI SALATĂ: 1 lămâie verde (lime) ● 2 linguri sos de soia ● 8 linguri ulei de susan ● 1 bucată de ghimbir proaspăt (aproximativ 4cm) ● 4 cotlete mici de curcan ● 500g varză chinezească ● 2 cepe verzi ● 1 conservă cu mandarine ● sare

Pregătiți un sos de marinat din zeama unei jumătăți de lămâie verde, 2 linguri de sos de soia și 2 linguri de ulei de susan. Cojiți ghimbirul și dați-l pe răzătoarea fină. Amestecați jumătate cu lichidul obținut. Puneți deoparte restul de ghimbir.

Spălați cotletele de curcan cu apă rece, uscați-le cu un prosop de bucătărie, apoi tăiați-le în fâșii înguste de aproximativ 2cm lățime. Puneți carnea în lichidul pentru marinat și întoarceți-o de câteva ori pe fiecare parte. Lăsați-o să se frăgezească o jumătate de oră.

Între timp, aruncați foile exterioare ale verzei chinezești, tăiați-o în două și îndepărtați cotorul. Tăiați jumătățile în alte jumătăți, apoi tăiați-le foarte fin. Clătiți cu apă rece, apoi zvântați-o bine.

Spălați ceapa verde și tocați-o mărunt. Scurgeți sucul din conserva de mandarine, păstrând o parte din suc.

Pentru sos combinați zeama de la lămâia rămasă, 5 linguri de ulei de susan, un pic de sare, o lingură suc de mandarine și restul ghimbirului.

Puneți varza chinezească, 2/3 din ceapa verde și mandarinele într-un bol, turnați peste ele sosul și amestecați bine. Împărțiți pentru patru farfurii.

Scoateți cu o furculiță fâșiile de curcan din lichidul de marinat, scurgeți bine, apoi rumeniți-le pe toate părțile într-o lingură de ulei de susan fierbinte.

Aranjați curcanul fierbinte pe porțiile de salată și garnisiți cu ceapa verde rămasă. Serviți imediat.



Salată de anason cu Gorgonzola



INGREDIENTE: 1 bulb de anason mare • 2 linguri ulei de măsline • 1 lingură de zahăr • două căpățâni de radicchio

SOS: 150g Gorgonzola • 3 linguri de smântână dulce • sare • piper

Spălați bulbul de anason, tăiați-l în două, perpendicular, eliminați cotorul. Tăiați anasonul în felii subțiri. Încălziți uleiul de măsline într-o tigaie și perpeliți anasonul în el pentru câteva clipe. Presărați zahăr și caramelizați anasonul, întorcându-l din când în când.

Rupeți frunzele de radicchio de pe căpățână, spălați, uscați și tăiați frunzele mai mari în două.

Pentru sosul de brânză mărunțiți brânza Gorgonzola într-un bol folosindu-vă de o furculiță. Adăugați smântâna și amestecați până ce devine un sos cremos. Condimentați cu sare și piper.

Împărțiți frunzele de Radicchio în patru farfurii, puneți anasonul caramelizat deasupra și turnați sosul de Gorgonzola peste el.



Salată stratificată



INGREDIENTE PENTRU SOS ȘI SALATĂ: 1 borcănel de țelină rasă ● 1 conservă medie de ananas (bucăți întregi) ● 1 conservă medie boabe de porumb, 225g după ce am golit lichidul ● 6 ouă proaspete ● 400g brânză Gouda ● 2 bucăți praz ● maioneză (de două ori rețeta de bază, vezi pag. 108) ● 1 iaurt, 150g ● 8 felii șuncă fiartă, nu prea subțiri

Scurgeți sucul din conservele de ananas și boabe de porumb.

Fierbeți bine ouăle, țineți-le sub jetul de la robinet, lăsați-le să se răcească.

Tăiați șunca și Gouda în cuburi. Cojiți ouăle și tăiați-le în cuburi mici. Curățați și spălați bine prazul, apoi tăiați-l în felii subțiri.

Faceți o maioneză conform rețetei de bază și combinați-o cu iaurtul. Puneți șunca într-un bol mare de sticlă. Acoperiți cu un strat subțire de maioneză. Apoi straturi de țelină, ouă, porumb, praz și ananas, acoperind fiecare strat cu unul subțire de maioneză. Presărați brânză Gouda ca ultim strat. Lăsați salata să se infuzeze mai multe ore în frigider.

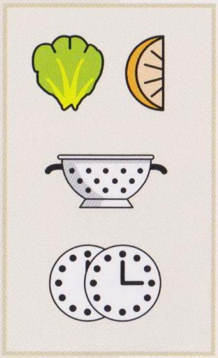
STRAT PESTE STRAT

Ordinea straturilor poate varia, dar este bine să păstrați ananasul pentru penultimul strat, ca sucul să se scurgă în celelalte straturi. O salată stratificată este mult mai gustoasă dacă ingredientele sunt tocate mărunt, iar salata are șansa de a se infuza, preferabil peste noapte.

Această salată este ideală pentru petreceri pentru că poate fi preparată în cantități mari. Dacă nu doriți să faceți maioneză proaspătă, puteți folosi un borcan de maioneză din comerț sau unul dintre acele sosuri cu smântână pentru salate.



Salata Ducesei



INGREDIENTE: 250g cartofi • 1 țelină mică • 300g sparanghel • 4 roșii • 2 banane • 1 lingură de mărar • o lingură de creson mărunțit

SOS: 4 linguri de maioneză • 150g iaurt • 200g smântână dulce • zeama de la o ½ lămâie • sare • piper • zahăr

Curățați cartofii și țelina și puneți-i la fiert într-o oală; scurgeți apa și lăsați să se răcească. Opăriți sparanghelul în apa clocotită, sărată și câteva picături de zeamă de lămâie, scurgeți apa și lăsați să se răcească.

Tăiați cartofii și țelina în cuburi de mărime egală. Spălați roșiile, tăiați-le pe jumătate, îndepărtați semințele, apoi tăiați jumătățile în cuburi. Cojiți bananele, tăiați-le de-a lungul, apoi în felii de aproximativ 1cm.

Pentru sos amestecați maioneza, iaurtul, smântâna și ce a rămas din zeama de lămâie pentru a obține un sos subțire. Condimentați cu sare, piper și zahăr, apoi amestecați cu grijă ingredientele salatei. Presărați deasupra mărar și creson.



Salată condimentată de varză albă



INGREDIENTE: 500g varză albă

SOS: 1 ardei iute • 75g apă • 100g oțet de mere • 3 linguri de ketchup • 1 lingură de zahăr brun • 1 lingură sare • piper proaspăt măcinat (negru și alb)

Spălați varza albă, îndepărtați cotorul. Tăiați varza de-a lungul, apoi tocați-o subțire. Tăiați ardeiul de-a lungul și îndepărtați semințele dacă nu vreți ca sosul să fie prea iute. Tocați ardeiul în felii subțiri, apoi tocați-le mărunt.

Pentru sos amestecați apa, oțetul și ketchupul, presărați zahăr și sare și bateți până se dizolvă. Adăugați ardeiul iute, turnați sosul peste varza albă, amestecați bine și condimentați cu piper. Mai condimentați o dată cu sare și zahăr – sosul n-ar trebui să fie prea acru. Lăsați salata să se infuzeze pentru cel puțin 30 de minute.

Dacă doriți ca salata să fie foarte iute, puteți adăuga mai mulți ardei iuți, după gust.



Salată de rădăcinoase crude cu cremă de brânză



INGREDIENTE: 1 lămâie • 250g morcovi • 250g pătrunjel • un măr crocant (spre exemplu Cocs Orange) • o mână de semințe de dovleac (fără coajă)

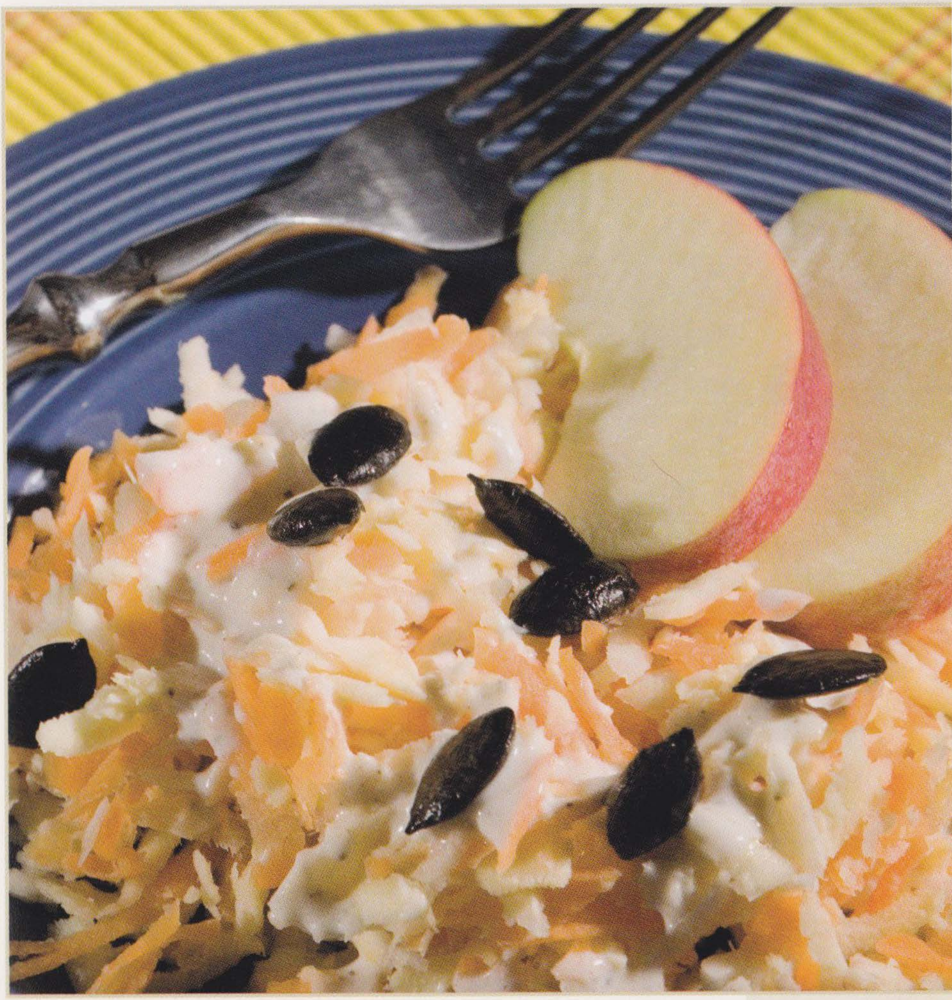
SOS: 100g brânză-cremă • 3 linguri de smântână • 1 lingură ulei de nucă • 1 lingură de zahăr • 1 lingură de curry • sare • piper

Stoarceți lămâia. Spălați morcovii, pătrunjel și mărul, cojiți dacă este necesar și radeți pe răzătoarea mare. Stropiți imediat cu zeamă de lămâie și amestecați ca să mențineți culoarea.

Pentru sosul de brânză combinați crema de brânză cu un pic de smântână dulce și ulei de nucă, apoi condimentați generos cu zahăr, curry, sare și piper.

Prăjiți semințele de dovleac într-o tigaie fără nici un fel de grăsime până când emană aroma. Lăsați-le să se răcească pe o farfurie și presărați peste salată înainte de a servi.

Această salată se poate face foarte rapid cu un robot de bucătărie – ar trebui întotdeauna să se prepare proaspătă înainte de a lua masa.



Salată de fasole verde cu mușchi de vacă



INGREDIENTE PENTRU SOS ȘI SALATĂ: 400g fasole verde • 1 lingură cimbru de vară • 1 ardei iute • 1 ceapă roșie • 1 lingură de suc de friptură • 4 felii subțiri de mușchi de vacă (aproximativ 0,5cm) • 2 linguri de oțet din vin roșu • 1 lingură ulei de floarea soarelui • sare • piper negru

Spălați fasolea și fierbeți-o în apă sărată cu cimbru de vară până când devine *al dente*. Scurgeți fasolea de apă, țineți-o apoi sub jetul de apă, și lăsați iarăși să se scurgă și să se răcească într-o strecurătoare.

Spălați ardeii iuți, tăiați-i în jumătate, îndepărtați semințele, apoi tăiați felii subțiri. Dacă vă place iute, lăsați semințele.

Cojiți ceapa și tăiați-o felii subțiri. Încălziți sucul de friptură la foc mare; condimentați cu sare o parte a feliilor mușchiului de vacă și prăjiți-le rapid pe ambele părți în grăsimea fierbinte. Scoateți carnea din tigaie și păstrați-o caldă, învelită în folie de aluminiu.

Puneți inelele de ceapă în grăsimea din tigaie, la foc mic, și căliți-le până devin transparente. Luați tigaia de pe foc, scăldați ceapa cu oțet, adăugați uleiul și ardeiul iute, condimentați cu sare și piper. Puneți fasolea într-un bol și turnați deasupra sosul călduț. Rupeți carnea în bucăți mai mici și așezați-le pe salată.



Salată americană de crevete



INGREDIENTE: 200g vin alb • 1 lingură de apă • 1 lingură de muștar • 2 linguri de hașme bine tocate • 200g crevete • 1 ceapă • 1 borcan mic de gogoșari roșii • 1 mână de măsline negre (fără sâmburi)

SOS: Un pic de mărar • 2 linguri ulei de măsline • 3 linguri oțet balsamic • sare • piper

Combinați vinul alb cu apa și muștarul. Adăugați hașmele tocate și lăsați să dea în clocot. Puneți crevetele înăuntru și lăsați-i să se infuzeze 10 minute.

Tăiați ceapa în felii întregi, inele. Tăiați gogoșari în felii subțiri. Scurgeți apa de pe măsline, tăiați-le în două. Faceți o cruce pe fundul roșiilor, acoperiți cu apă fiartă, lăsați două minute, apoi îndepărtați cojile și semințele. Puneți inelele de ceapă, gogoșarii și măslinele la un loc cu crevetele și lăsați să se răcească.

Pentru vinegretă spălați mărarul, uscați-l și tocați-l mărunt. Combinați cu uleiul de măsline, oțetul balsamic alb, sare și piper, faceți un sos și adăugați mărarul.

Combinați compoziția rece cu feliile de roșii. Turnați sosul peste salată și lăsați să se infuzeze în frigider vreme de 15 minute. Garnisiți cu mărar verde, după gust.



Salată de năut



INGREDIENTE: 300g boabe de năut • 1 castravete • una sau două mâini de măsline negre fără sâmburi

SOS: zeama de la o lămâie • 6 linguri ulei de măsline • 1 lingură de muștar cu miere (sau 1 lingură de muștar mediu și 1 lingură de miere) • 2 căței de usturoi • 1 legătură pătrunjel verde

Lăsați năutul în apă peste noapte.

Fierbeți năutul vreme de 60 de minute în apa în care a stat, scurgeți apa și lăsați să se răcească. Spălați castravetele, tăiați-l în jumătate de-a lungul și îndepărtați semințele cu o lingură. Tăiați castravetele în felii mici. Tăiați măslinele întregi, în inele.

Pentru sos stoarceți lămâia și bateți zeama cu telul, împreună cu uleiul de măsline, muștarul, cu mierea și usturoiul zdrobit.

Tocați mărunt pătrunjelul și adăugați-l la sos. Turnați sosul peste salată, amestecați și lăsați-o acoperită să se infuzeze, cel puțin 30 de minute.



Salată de legume verzi



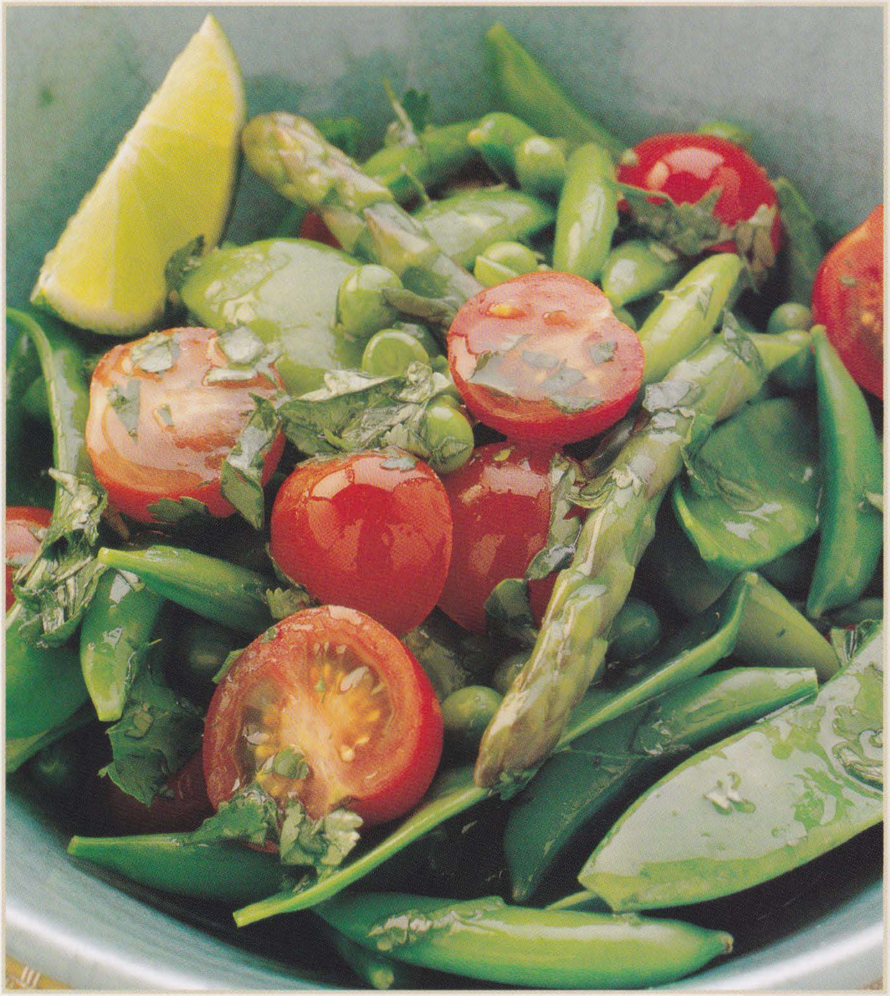
INGREDIENTE: 500g de mazăre verde păstăi (există o varietate foarte gustoasă, „mazăre grasă", care poate fi mâncată întreagă, cu boabe cu tot – n.trad.) ● 250g de zahăr ● 250g de sparanghel (tăiat în două) ● 300g boabe mazăre verde ● 12 roșii cocktail ● 1 lingură de zahăr ● 1 lingură de unt

SOS: 2 linguri zeamă de lămâie verde ● 1 lingură oțet din vin alb ● 100g ulei de măsline ● 3 linguri coriandru verde tocat mărunt

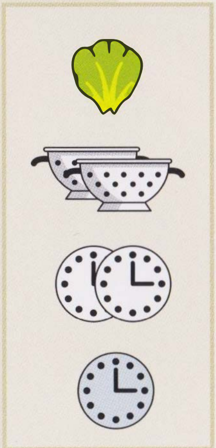
Spălați păstăile mazăre verde; tăiați cozile sparanghelului și opăriți-le pe rând, câte 1 minut în apă clocotită. Scurgeți apa, treceți-le pe sub un jet de apă rece și lăsați-le să se scurgă. Căliți mazărea împreună cu zahărul și untul într-o tigaie, la foc mediu.

Lăsați boabele de mazăre verde în apă clocotită aproximativ 3 minute, treceți-le pe sub un jet de apă rece, lăsați să se scurgă apa. Spălați roșiile, tăiați-le în două și combinați cu legumele.

Faceți un sos vinegretă din zeama de lămâie, oțet și ulei, adăugați coriandrul tocat mărunt. Turnați sosul peste legume, amestecați din nou și dacă este necesar lăsați-le să se răcească.



Salată de anghinare



INGREDIENTE: 400g năut • 600g fasole verde • 1 ceapă roșie mică • 1 morcov de mărime medie • 8 inimi de anghinare • 1 legătură pătrunjel verde • 2 linguri de coriandru verde tocat mărunt

SOS: 1 cățel de usturoi • 1 lingură mărar tocat mărunt • 2 linguri oțet din vin alb • 3 linguri ulei de măsline • 1 lingură muștar • zeama unei lămâi • 1 lingură chimen pisat • 50g alune de pădure măcinate • sare • piper

Lăsați năutul în apă peste noapte. Țineți în apă clocotită fasolea verde vreme de 5 minute – doar ca să devină *al dente*. Puneți-le într-o strecurătoare și treceți-le sub un jet de apă rece. Apoi tăiați-le în două, pe diagonală. Fierbeți năutul în apa în care a stat până când este gata (aproximativ 60 de minute), lăsați-l să se răcească, apoi puneți-l într-un bol cu fasolea verde.

Cojiți ceapa și tăiați-o în inele subțiri, spălați morcovul și dați-l pe răzătoarea mare. Tăiați inimile de anghinare în patru și combinați-le cu morcovul, ceapa, pătrunjelul și coriandrul tocat.

Pentru sos curățați usturoiul și spălați mărarul, uscați-l și tocați-l mărunt. Bateți cu un tel oțetul din vin alb, uleiul de măsline, muștarul, usturoiul, zeama de lămâie, chimenul,



sarea și piperul, amestecați apoi și mărarul. Turnați sosul peste legume și amestecați bine.

Căliți alunele de pădure într-o tigaie fără nici un fel de grăsime până când încep să emane aroma lor specifică, apoi presărați-le peste salată.



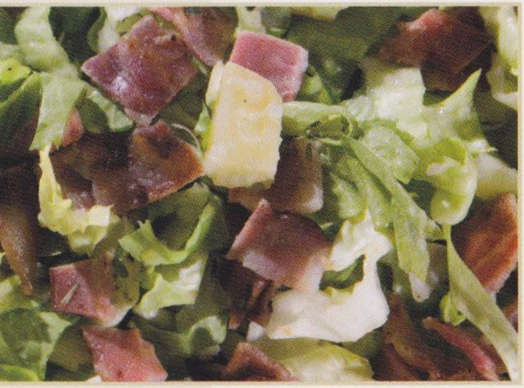
Salate de cartofi şi paste făinoase



Salate sățioase

O DIVERSITATE RECORD

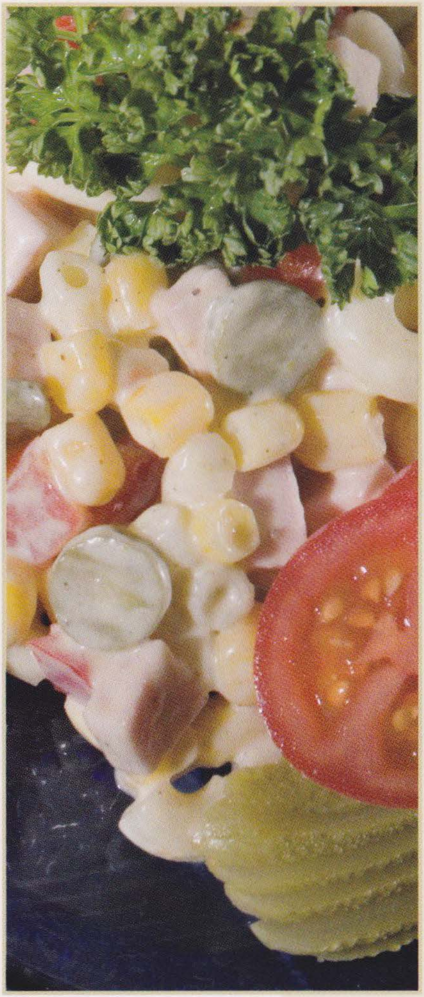
Deși combinate într-o mie de feluri de-a lungul vremii, fiind încontinuu reinventate – salatele de cartofi și paste făinoase continuă să reprezinte un mare succes, și nu doar pe lista salatelor pentru petreceri. În unele regiuni ale Europei continuă să funcționeze ca o tradiție servirea unei salate de cartofi în Ajunul Crăciunului. Una dintre salatele clasice rămâne cea de cartofi cu maioneză, dar chiar și aici există multe variațiuni. Fiecare familie deține propria rețetă, care a fost transmisă deseori din generație în generație, așa că este greu ca una din salate să aibă același gust cu alta.



Pe lângă sosurile pe bază de maioneză, mai există altele pe bază de oțet și ulei, dar și pe bază de iaurt, toate devenind tot mai populare – în parte datorită diferențelor de gătit regionale, dar și tendinței spre mese tot mai puțin grele. Asta este valabil și pentru multitudinea salatelor cu paste făinoase. Pe lângă varietățile mai sățioase există și o serie de versiuni ușoare, de vară – așa cum sunt cele mediteraneene, cu măsline, roșii și zucchini.

CARTOFII – PUTERNICI ȘI PROASPEȚI

Calitatea cartofilor constituie condiția și explicația oricărei salate de cartofi de succes. Cartofii mici de primăvară care se găsesc la începutul verii sunt deosebit de delicați. Cum au o coajă extrem de subțire nu este nevoie decât să-i spălăm bine, fără să-i mai curățăm. În general varietățile de cartofi cleioși sunt cei mai buni pentru salatele cu cartofi – din cauza conținutului mare de proteine, aceștia sunt crocanți și granulați, nu plesnesc în timp ce îi fierbeți și este mult mai ușor să-i tăiați în bucăți mici decât pe cei făinoși.



CU ABURI, NU FIERȚI

Este preferabil să-i gătiți pe aburi, pentru că atunci substanțele nutritive rezistă mai bine. Puneți cartofii pe strecurătoarea din oala cu aburi, așa încât să nu vină în contact decât cu aburii. În general ar trebui ca întotdeauna să fie gătiți cu coajă cu tot. După ce am aruncat apa este preferabil să-i cojim numaidecât, când încă sunt calzi. Îi putem tăia felii după aceea, sau chiar după ce s-au răcit.

TOTUL DEPINDE DE CONDIMENTE

Cartofii sunt mult mai gustoși într-o salată atunci când sunt combinați fie cu o zeamă acrișoară de legume sau de carne, fie cu un vinegretă. Cel din urmă poate fi turnat peste cartofi când aceștia sunt calzi, iar salata poate fi servită imediat (salată de cartofi călduță, vezi pag. 202). Dacă vă folosiți de zeama de legume sau de carne cel mai bine este s-o turnați peste cartofi atunci când sunt fierbinți, apoi să-i lăsați să se răcească încet. După ce a fost absorbită de cartofi îi puteți asezona cu alte ingrediente (salată verde de cartofi, vezi pag. 200)



MAESTRU AL COMBINAȚIILOR

Este greu de găsit altă legumă care să fie la fel de întrebuințată precum cartoful – nu numai că aroma lui merge bine cu aproape orice altă legumă sau verdeață, dar și cu o gamă largă de plante aromate și condimente, ca de altfel și cu pește, carne, ouă sau brânză. Așadar există un spectru generos pentru bucătarii inovatori, cărora le place să-și „inventeze" producțiile. Pastele făinoase sunt în mod similar capabile să facă față acestor combinații – de asemenea grație gustului lor neutru, mergând foarte bine cu o gamă largă de ingrediente în salate.

MACAROANE, FUSSILI ETC.



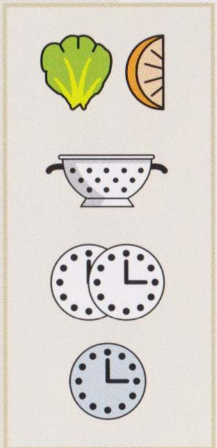
Cu ou sau fără ou, din grâu dur, din amidon de fasole mung, din grâne integrale sau făină din orez și de un număr infinit de forme, de la macaroane, scoici și până la papioane: aceasta este diversitatea pastelor făinoase, constituind o bază substanțială pentru salate delicioase.

Împreună cu legumele proaspete, pastele făinoase asigură un stoc optim de substanțe nutritive, iar cu un sos cu un conținut redus de grăsimi, ele au și un conținut redus de calorii.

Depinde de noi care gen de paste ne place să-l folosim, spre exemplu cele în formă de semilună sau cele cu indentații fine, care sunt în mod special potrivite pentru a se îmbiba cu dresurile. Firește, celelalte ingrediente sunt importante vizavi de ce fel de paste ar fi mai potrivite pentru salata respectivă. Legumele și condimentele mediteraneene merg cel mai bine cu pastele făinoase din grâu dur. Pentru aromele orientale, pastele din făină de orez sunt cele mai potrivite. Apoi mai există o gamă întreagă de paste cu arome diferite, cum sunt cele de chili, usturoi sau busuioc.

Salatele cu paste făinoase pot fi preparate înainte de masă, dar din cauza faptului că absorb în bună parte sosul, este absolut necesar să le condimentați din nou înainte de a le servi.

Salată de cartofi sileziană



INGREDIENTE. 1kg de cartofi ● 3 morcovi ● 2 legături de pătrunjel ● 1 țelină ● 500g mazăre (congelată) ● 3 ouă fierte ● 2 cepe ● 4 castraveți murați mari ● 2 mere crocante, acrișoare

SOS: 250g maioneză ● 4 linguri oțet din vin ● un pic de zeamă de castraveți murați ● sare ● piper

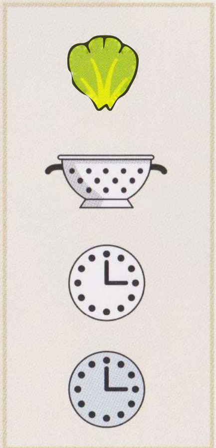
Fierbeți cartofii în apă sărată până se înmoaie, scurgeți și cojiți. Lăsați să se răcească, apoi tăiați în cuburi mici. Spălați morcovii și pătrunjelul, tocați mărunt. Cojiți țelina și tăiați în cuburi mici. Fierbeți legumele în apă sărată până când devin *al dente*. Opăriți mazărea congelată în apă sărată, 3 minute. Fierbeți ouăle să fie tari, treceți-le pe sub jetul de apă rece, cojiți și tăiați în cuburi mici. Cojiți mărul, îndepărtați cotorul și tăiați în cuburi mici.

Faceți un sos cremos din maioneză, oțet și cantități generoase de sare și piper. Diluați cu un pic de zeamă de castraveți – asta îi va da un gust condimentat.

Amestecați cu grijă toate ingredientele și combinați cu sosul cremos. Lăsați să se infuzeze mai multe ore sau peste noapte – condimentați din nou cu oțet, sare și piper înainte de a servi.



Salată verde de cartofi



INGREDIENTE: 800g cartofi • plante aromate de grădină (o legătură de pătrunjel și una de mărar, o crenguță de leuștean, câteva frunze de salvie) • 1 castravete

SOS: 1 ceapă • 3 linguri zeamă de supă • 100g oțet • câteva frunze de cimbru • 1 ½ linguri zahăr • sare • piper • 200g smântână

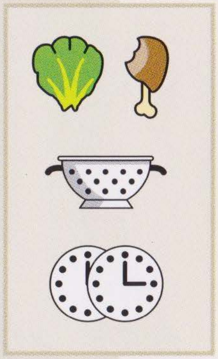
Fierbeți și cojiți cartofii (cu o zi înainte de a fi consumați). Tăiați cartofii felii.

Pentru sos, cojiți și tocați o ceapă, apoi fierbeți-o împreună cu celelalte ingrediente, cu excepția smântânii. Turnați peste cartofi.

Spălați și tocați mărunt plantele aromate, amestecați-le în salată împreună cu castravetele curățat și tăiat felii groase. Serviți smântâna separat.



Salată călduță de cartofi



INGREDIENTE: 500g cartofi mici noi (necojiți) ● 1 ceapă ● 2 ouă ● 8 felii de costiță împănată ● 1 legătură pătrunjel

SOS: 2 linguri oțet de vin alb ● 3 linguri ulei de floarea soarelui ● 1 lingură capere ● sare ● piper

Spălați cartofii, fierbeți-i întregi și în funcție de mărime tăiați-i pe jumătate sau felii groase.

Curățați și tocați ceapa. Fierbeți ouăle și tăiați-i în bucăți mari. Tăiați costița în cuburi mici. Spălați pătrunjelul, îndepărtați tulpinile și tocați mărunt.

Faceți o vinegretă din oțet, ulei, sare și piper. Adăugați ceapa tocată, pătrunjelul și caperele. Amestecați cu grijă cartofii calzi cu ouăle și costița, apoi turnați peste sos și serviți imediat.



Salată de andive și cartofi



INGREDIENTE: cartofi de mărime medie (semi-cleioși) ● 1 andivă mică ● 8 felii de costiță

SOS: 1 ceapă ● 1 cană zeamă de supă ● 3 linguri oțet cu ierburi aromate ● un vârf de zahăr ● 3 linguri ulei de floarea soarelui ● 1 cutie de creson ● 150g smântână ● sare ● piper

Cojiți și fierbeți cartofii, lăsați-i să se răcească puțin.

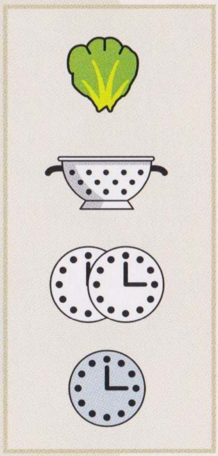
Desfaceți andiva, îndepărtați cotorul, spălați frunzele cu apă călduță, scuturați apa de pe ele. Tăiați frunzele în felii subțiri.

Pentru sos cojiți ceapa și tocați-o mărunt. Puneți supa, oțetul, ceapa, sarea, piperul și zahărul într-o oală și dați-le în clocot. Luați oala de pe foc. Adăugați uleiul. Pisați un cartofi și amestecați cu sosul cald.

Tăiați cartofii rămași, în cuburi mici. Puneți andiva într-un bol, adăugați cartofii și sosul, amestecând cu grijă. Presărați creson. Prăjiți costița într-o tigaie și puneți-o pe salată așa caldă. Serviți smântâna separat.



Salată mediteraneană de macaroane



INGREDIENTE: 1 dovlecel de mărime medie • 10 roșii uscate la soare • 500g macaroane • o mână de măsline negre (fără sâmburi) • 3 cepe verzi

SOS: 1 ceașcă cu ulei de măsline • 2-3 căței de usturoi • 1 crenguță de rozmarin • 2 linguri oțet din vin • 2 linguri de ulei neutru (de floarea soarelui, spre exemplu) • sare • piper

Mai întâi pregătiți sosul pentru marinat: puneți ceașca cu ulei de măsline într-un bol, adăugați puțină sare și piper. Cojiți și tăiați căței de usturoi pe jumătate, adăugați uleiul împreună cu rozmarinul. Spălați dovlecelul, îndepărtați capetele și tăiați-l în felii groase, aproximativ 0,5 cm. Tăiați roșiile felii subțiri și puneți-le în ulei împreună cu cele de dovlecei. Întoarceți legumele pe toate părțile în ulei, acoperiți și lăsați să marineze, preferabil peste noapte.

Fierbeți macaroanele, lăsați să se răcească. Scoateți legumele marinate din compoziție, scurgeți-le și adăugați-le pastelor făinoase; tăiați măslinele și ceapa verde în inele și adăugați-le peste paste.

Faceți un sos din oțet, ulei și 2 linguri din sosul de marinat. Condimentați cu sare și piper, turnați în salată. Lăsați să se infuzeze cel puțin o oră. Puteți condimenta din nou cu sosul marinat cu rozmarin.



Salată cu fidea



INGREDIENTE: 20 g fidea • 200g țelină • 1 castravete de mărime medie • 2 morcovi de mărime medie • 2 felii de șuncă afumată, tăiată • 2 ouă • 1 lingură ulei • 100g creveți fierți și cojiți

SOS: 1 lingură zeamă de lămâie • 3 linguri oțet de orez • 4 linguri sos de soia • 3 linguri ulei de susan • 1 lingură muștar iute • 1 lingură zahăr brun • 1 lingură pastă ardei verde

Acoperiți fideaua cu apă fierbinte și lăsați-o să stea 3 minute. Scurgeți apa, primeniți cu apă rece, scurgeți, apoi tăiați fideaua 1,5cm, de preferință folosind foarfeci de bucătărie.

Spălați țelina și tăiați-o în felii subțiri. Spălați castravetele, tăiați-l în jumătate, de-a lungul și îndepărtați semințele. Tăiați-l felii subțiri. Spălați morcovii și dați-i prin răzătoarea mare. Tăiați șunca în bucățele mici.

Bateți ouăle într-un bol, cu o furculiță. Încălziți uleiul de floarea soarelui într-o tigaie și faceți o omletă din ouăle bătute. Scoateți-o din tigaie, lăsați-o să se răcească, apoi tăiați-o felii subțiri.



Pentru sos combinați zeama de lămâie, oțetul, sosul de soia, uleiul de susan, zahărul și pasta de ardei.

Combinați fideaua cu legumele și șunca. Turnați dresul peste ele și amestecați. Aranjați salata într-un bol, apoi puneți crevetele și feliile de omletă deasupra.

Salată cu tortellini



INGREDIENTE: 250g tortellini umpluți cu ricotta (urdă, n.trad.) și spanac • 3 linguri ulei de măsline • 200g mazăre (congelată) • 1 ceapă • 250g ciuperci

SOS: ½ legătură de pătrunjel • 125g sos din brânză de vaci • 150g iaurt • 1 lingură oțet cu plante aromate • 3 linguri plante aromate (proaspete sau congelate) • sare • piper

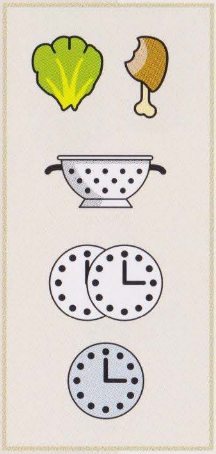
Fierbeți tortellini conform instrucțiunilor de pe ambalaj, scurgeți apa și amestecați cu 2 linguri ulei de măsline ca pasta să nu se usuce în timp ce se răcește.

Fierbeți mazărea 5 minute. Curățați ceapa și tăiați-o mărunt. Spălați ciupercile și tăiați-le felii, apoi căliți-le împreună cu ceapa și puțin ulei de măsline. Lăsați să se răcească.

Spălați pătrunjelul, scurgeți apa și tocați mare. Combinați cu sosul de brânză și iaurtul, oțetul și uleiul rămas, apoi condimentați cu sare, piper și plante aromate. Combinați tortellini cu mazărea, ciupercile și ceapa. Turnați deasupra sosul și presărați puțin pătrunjel.



Salată de paste făinoase cu cârnați



INGREDIENTE: 300g paste făinoase • 1 ardei roșu, verde sau galben • 1 borcan mic cu boabe de porumb • 3 castraveți acri, de mărime medie • 3 roșii • 250g cârnat de porc

SOS: ½ pahar mic de smântâna • 4 linguri smântână dulce • 1 lingură oțet cu ierburi aromate • 1 lingură ulei de floarea soarelui • zeamă de castraveți murați • 1 linguriță pudră de curry • sare • piper

Fierbeți pastele până devin *al dente*, strecurați-le, clătiți cu apă rece, scurgeți apa. Spălați ardeiul, tăiați-l în patru, îndepărtați semințele și membranele albe, tăiați-le în cuburi. Scurgeți zeama din boabele de porumb. Tăiați castravetele în cuburi. Spălați roșiile, tăiați-le în opt. Combinați toate aceste ingrediente.

Pentru sos combinați smântâna, smântâna dulce, oțetul, uleiul și un pic de zeamă de castraveți murați. Condimentați cu sare, piper și curry. Turnați sosul peste salată, amestecați bine și lăsați-o să stea într-un loc rece pentru cel puțin 12 ore.

Feliați cârnatul și serviți cu salată.



Salată de fidea cu chiftele



INGREDIENTE: 1 legătură coriandru verde ● 500g carne de porc tocată ● 4 linguri supă de pește ● 2 linguri sos de ardei dulce ● 1 lingură făină ● 1 lingură ulei ● 100g fidea ● 1 morcov mare

SOS: zeama de la o lămâie verde ● 1 lingură ghimbir ras ● 1 sau 2 ardei iuți (tocați mărunt) ● 1 ceapă roșie (tăiată felii subțiri) ● 2 linguri zahăr brun ● zeama unei lămâi mari ● 1 lingură ulei de arahide

Spălați, uscați și tocați mărunt coriandrul. Amestecați carnea tocată cu 3 linguri de coriandru, 2 linguri supă de pește, sos de ardei și făină, frământați bine, apoi faceți chifteluțe mici. Lăsați-le să stea aproximativ 30 de minute în frigider.

Între timp puneți fideaua într-un bol, acoperiți cu apă fiartă și lăsați aproximativ 3 minute. Scurgeți apa, clătiți cu apă rece, scurgeți din nou. Tăiați fideaua cu foarfecele. Spălați morcovul și tăiați-l în felii subțiri.

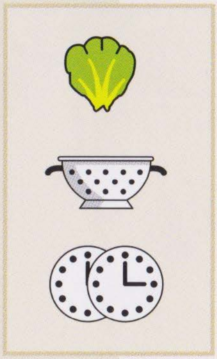
Puneți toate ingredientele pentru sos într-un bol (inclusiv restul de coriandru și supă de pește) și amestecați bine.

Încălziți uleiul într-o tigaie și prăjiți chiftelele timp de 8-10 minute.

Combinați pastele, feliile de morcov și chiftelele cu sosul și aranjați-le pe farfurii.



Salată de fidea cu broccoli



INGREDIENTE PENTRU SALATĂ ȘI SOS: 250g fidea • 2 linguri supă de pește • 2 linguri oțet de orez • 8 linguri Mirin (vin dulce de orez japonez) 1 lingură zahăr brun • 1 legătură pătrunjel • 1 lingură ulei de arahide • 1 lingură ghimbir proaspăt ras • 1 ardei iute roșu, tocat mărunt • 4 căței de usturoi, tocat mărunt • 4 cepe verzi, tocate mărunt • 300g rozete de broccoli • 10 ciuperci Shiitake (similare ciupercilor de pădure, gen ghebe), tăiate subțire • 200g porumb miniatural murat • 3 linguri sos de soia • 2 linguri oțet de orez • 1 căpățână de salată • 75g migdale

Fierbeți pastele conform instrucțiunilor de pe ambalaj, scurgeți apa și combinați cu supa de pește, oțetul de orez, 7 linguri Mirin, zahărul și pătrunjelul tocat într-un bol. Lăsați să se infuzeze.

Încălziți uleiul de arahide într-un wok sau într-o tigaie adâncă, de teflon; adăugați ghimbirul, ardeiul iute, usturoiul și ceapa verde, apoi căliți-le amestecând continuu, până când ceapa devine transparentă.

Adăugați rozetele de broccoli și căliți-le până când devin *al dente*, întorcându-le din când în când. Adăugați ciupercile și porumbul miniatural, prăjindu-le la foc mare, amestecând continuu.

Turnați sosul de soia, 3 linguri Mirin și oțetul de orez peste legume, amestecați și lăsați să se infuzeze aproximativ 1 minut. Adăugați pastele, luați tigaia de pe foc și lăsați să se răcească.

Spălați frunzele de salată, scurgeți-le de apă și rupeți-le în bucăți mari înainte de a le pune pe o farfurie și a aranja amestecul de paste și broccoli deasupra. Prăjiți migdalele într-o tigaie fără nici un fel de grăsime, apoi presărați-le peste salată.

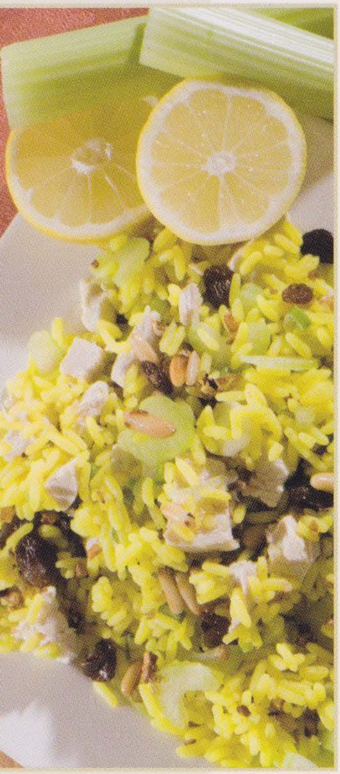




Salate cu orez și cereale



Alternative pentru salatele cu cereale



PLĂCERI SEDUCĂTOARE

Probabil pot fi create la fel de multe rețete de salate cu orez câte varietăți de orez există – și există mii de astfel de varietăți. Totuși, datorită puținelor varietăți de orez aflate în comerț, există un număr limitat de salate cu orez care pot fi concepute. La fel ca pastele făinoase și cartofii, orezul poate fi combinat cu toate sortimentele de legume și condimente.

Iar dacă îl înlocuiți cu alte cereale, cum ar fi speltul, quinoa, cușcuș sau orezul sălbatic, atunci vă aflați în fața unei game generoase când vine vorba de a alege ingredientele principale pentru o salată delicioasă.

Orezul ne asigură o multitudine de opțiuni care pot fi realizate cu ajutorul celor două tipuri de orez – cel cu bobul lung sau rotund. Orezul cu bobul rotund, foarte popular în budincile cu orez, spre exemplu, are o formă rotundă și un conținut bogat în amidon. Aceasta este cauza pentru care, atunci când este gătit, devine cleios. Faimosul orez Avorio, folosit de italieni pentru a face risotto, are proprietăți similare – bobul este un pic mai lung, dar se înmoaie în timp ce fierbe.

INDEPENDENT ȘI GRANULAT



Orezul cu bob lung, sau de Patna, este în mod special potrivit pentru salate pentru că rămâne „uscat” după ce a fost preparat. Asta înseamnă că, deși fierte, boabele cad de pe furculiță.

Un orez granulat pentru salate se obține cel mai bine după ce am călit mai întâi orezul cu un pic de ulei la foc mare, acoperindu-l apoi cu o cantitate dublă de lichid fierbinte. In momentul în care lichidul începe să fiarbă, acoperiți oala și reduceți flacăra la cel mai mic nivel. După 20 de minute orezul este fiert.

Orezul brun necesită un timp aproximativ dublu (cam 40 de minute) față de orezul cu bob lung. Orezul brun încă mai are așa numita coajă argintie, nefiind lustruit după ce a fost decorticat. Din această cauză orezul brun este în mod special bogat în vitamine, însă nu are o viață atât de lungă de depozitare ca varietățile rafinate.

Pentru a asigura o aromă orezului în timp ce-l gătim, putem folosi zeamă de supă vegetală sau de carne, în loc de apă. Alternativ, pot fi adăugate condimentele potrivite rețetei în chestiune, cum ar fi curry, piperul cu aromă de lămâie și paprica sau plante aromate uscate, cum ar fi ierburile de Provence. Orezul poate fi colorat galben cu turmeric, fără să capete vreun gust anume.

CEREALE SĂNĂTOASE

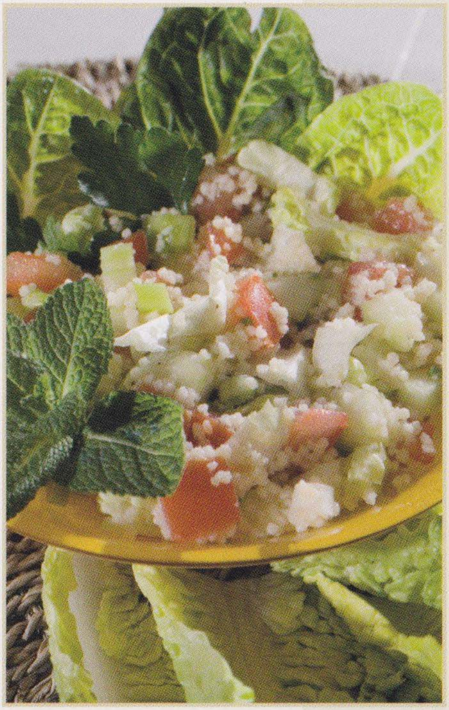
Dacă doriți să găsiți o alternativă pentru orezul convențional, atunci veți afla ceea ce doriți printre alte tipuri de cereale și/sau metode de producere a cerealelor: fie că este vorba de spelt, copt sau necopt, mei sau hrișcă, quinoa sau cușcuș – cu ajutorul acestor „cereale" se poate obține o abundență de salate pe cât de neobișnuite, pe atât de delicioase. Aceste ingrediente sunt caracterizate de un mare conținut nutritiv – dar ele sunt în același timp populare în rețetele naturiste.

CEREALE EXOTICE

Quinoa și cușcușul nu sunt cereale „adevărate", ci mai degrabă niște „rude": quinoa, originară din America de Sud, este socotită o pseudo-cereală pentru că boabele mici și rotunde au o compoziție similară cerealelor. Ele sunt exce-

OREZUL SĂLBATIC – NOBILA BURUIANĂ

Boabele de orez sălbatic lungi și subțiri, inițial verzi, pot atinge 1,5 cm în lungime, iar din punct de vedere botanic nu sunt considerate boabe de orez, ci boabele unei plante asemănătoare stufului, o varietate care crește în nordul Statelor Unite și Canadei. Orezul capătă culoarea maronie ca rezultat al unui proces special de uscare, ceea ce le conferă și o aromă tipică, de alune. În unele regiuni orezul sălbatic încă mai este cules de indienii americani, bătând stufărișul cu bâtele. Deși în prezent orezul sălbatic este cultivat în mare măsură în ferme convenționale, continuă să fie foarte scump, motiv pentru care în comerț se găsește deseori într-un amestec cu orez alb.



lente pentru a fi folosite în loc de orez – atât pentru salatele dulci cu fructe, cât și pentru cele picante. Quinoa ar trebui spălată cu apă fierbinte înainte de a o fierbe pentru a elimina pe cât posibil substanțele amărui. După aceea poate fierbe în apă cu puțină sare, aproximativ 20 de minute.

Cușcușul este un aliment de bază în bucătăria nord-africană. Este produs din griș printr-un proces destul de complex. Mai poate fi găsit ca produs instant. Se acoperă cu un lichid fierbinte și necesită doar câteva minute pentru a deveni pufos. Cușcușul are consistență și spre deosebire de bulgur, este ingredientul de bază în tabouleh, o salată orientală, cu pătrunjel, plină de prospețime.

Produsele din cereale de calitate se vând în magazine naturiste; cușcuș și bulgur se mai găsesc și în magazinele arăbești sau turcești. Aceste produse sunt cel mai bine păstrate departe de umezeală în containere bine sigilate. Când le preparați ar trebui să vă asigurați ca să rămână *al dente* – împreună cu legume fragede, plante aromate proaspete și sosuri picante, ele devin un adevărat deliciu.

Salată de orez cu ananas



INGREDIENTE: 150g orez cu bob lung ● 250g piept de pui ● ½ ananas proaspat ● ½ legătură ceapă verde ● 400g supă de carne ● 2 linguri nucă de cocos rasă

SOS: 3 linguri maioneză ● 1 lingură ulei de floarea soarelui ● sucul unei jumătăți de portocală ● 1 lingură de Grand Marnier ● curry ● nucă de cocos rasă ● sare ● piper

Fierbeți orezul conform instrucțiunilor de pe ambalaj, apoi lăsați să se răcească. Fierbeți pieptul de pui în zeama de supă. Cojiți ananasul, îndepărtați cotorul și tăiați felii. Tăiați ceapa verde felii.

Combinați maioneza cu uleiul și sucul de portocală. Adăugați Grand Marnier și condimentați cu sare, piper și curry.

Tăiați mărunt pieptul de pui, combinați toate ingredientele cu excepția nucii de cocos și adăugați sosul.

Rumeniți nuca de cocos rasă într-o tigaie și presărați peste salată.



Tabouleh



INGREDIENTE: 150g cușcuș (instant) • 300g roșii de casă • 2 castraveți • 1 legătură de ceapă verde • 1 legătură mentă verde • 2 legături mari de pătrunjel verde

SOS: 4 linguri ulei de măsline • 5 – 6 linguri zeamă de lămâie • 1 salată romană • sare • piper negru

Puneți cușcușul într-un bol și, conform instrucțiunilor de pe ambalaj, acoperiți cu apă fierbinte, lăsați-l s-o absoarbă, apoi să se răcească. Spălați roșiile, tăiați-le în două și îndepărtați semințele. Spălați și curățați castraveții.

Tăiați roșiile și castraveții în cuburi mici. Spălați menta și pătrunjelul, strecurați apa și tocați-le mărunt. Puneți toate ingredientele preparate într-un bol și amestecați bine.

Combinați uleiul de măsline cu zeama de lămâie, sare și piper, turnați peste salată și amestecați bine. Lăsați salata să se infuzeze timp de 30 de minute. Spălați salata, strecurați apa și rupeți frunzele de pe cotor. Tăiați cotorul în felii subțiri și amestecați cu tabouleh, apoi condimentați cu sare și zeamă de lămâie.

Puneți restul de frunze de salată pe o farfurie mare și tabouleh deasupra. Tăiați roșiile în patru și garnisiți cu plantele aromate.



Salată cu orez sălbatic și somon



INGREDIENTE: 150g amestec orez sălbatic și orez alb ● 2 căni cu apă ● 300g somon ● ulei de măsline ● 1 ardei roșu ● 1 praz ● piper ● sare

SOS: 1 lingură muștar Dijon cu miere (sau 2 linguri muștar mediu și 1 lingură miere) ● 2 linguri oțet balsamic ● boia iute ● 1 linguriță de zahăr ● sare ● 4 linguri ulei de floarea soarelui ● jumătate pahar mic de smântână dulce ● 1 zeamă de lămâie ● mărar

Spălați orezul și pregătiți-l conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Lăsați să se răcească.

Spălați acum peștele în apă rece și tamponați-l cu un prosop de bucătărie. Condimentați ușor cu piper alb pe ambele părți, rumeniți rapid în ulei de măsline fierbinte; reduceți flacăra și lăsați să se pătrundă aproximativ 5 minute. Luați somonul din tigaie și lăsați să se răcească.

Spălați ardeiul. Tăiați-l pe jumătate, de-a lungul, îndepărtați semințele și membranele albe, apoi tăiați-l în felii subțiri. Spălați prazul și tăiați în felii foarte subțiri.

Faceți sosul din ingredientele indicate, cu excepția ultimelor trei; adăugați-l orezului rece, ardeiului și prazului și amestecați bine. Tăiați peștele fâșii, apoi puneți-l cu mare grijă peste salată. Bateți smântâna până când se îngroașă puțin și condimentați cu o lingură zeamă de lămâie și puțin mărar. Serviți separat odată cu salata.



Salată de quinoa cu mango



INGREDIENTE: 1 cană quinoa • 1 morcov • 1 măr • 1 mango • sare

SOS: 3 linguri ulei din sâmburi de struguri • 2 linguri zeamă de lămâie • 100g salam iute • sare • amestec piper

Spălați quinoa, într-o strecurătoare fină, cu apă fierbinte. Apoi fierbeți într-o cantitate dublă de apă sărată și lăsați la foc mic aproximativ 10 – 15 minute până când întregul lichid a fost absorbit. Lăsați să se răcească, puneți-o într-un bol și răscoliți-o cu furculița.

Spălați morcovul și dați-l pe răzătoarea mare; tăiați mărul și jumătate de mango în cuburi. Pentru sos combinați uleiul cu zeama de lămâie și condimentați generos cu sarea și amestecul de piper.

Combinați toate ingredientele, cu excepția salamului, apoi lăsați salata într-un loc răcoros, cel puțin 1 oră. Tăiați salamul cuburi și amestecați cu salata.



Salată arăbească de orez



INGREDIENTE: 1 piept de pui • 4 căni supă de pui • 1 frunză dafin • 1 cuișor • 3 linguri ulei de susan • 150g orez • 2 hașme • 1 cățel de usturoi • 70g sâmburi de pin • 2 linguri coacăze uscate • 1 lingură turmeric • 3 tulpini de țelină verde • 1 legătură de ceapă verde • 1 legătură de mentă • zeama de la 2 lămâi • 1 lingură de chimen pisat • 1 linguriță de scorțișoară

SOS: 2 iaurturi mari • 3 linguri de maioneză • 1 lingură Harissa • 1 lingură sos Worcestershire

Lăsați pieptul de pasăre să fiarbă la foc mic în supă (cu frunza de dafin și cuișorul) aproximativ o jumătate de oră. Luați de pe foc și tăiați-l în bucățele. Păstrați supa deoparte.

HARISSA

Această pastă este puternic condimentată. Pregătită cu ulei de măsline, usturoi, măsline, chili, puțină sare, coriandru și chimen.

Încălziți 1 lingură de ulei într-o oală, căliți puțin orezul, adăugați supa și lăsați-l să fiarbă 25 – 30 de minute. Curățați hașmelele și usturoiul, tocați mărunt și rumeniți-le într-o tigaie cu 2 linguri ulei de susan. Adăugați sâmburii de pin, coacăzele și turmericul, și căliți ușor.

Spălați țelina și ceapa verde, apoi tăiați felii subțiri. Spălați menta și tocați-o mărunt. Amestecați țelina, ceapa, menta și carnea de pui în orezul cald.



Combinați jumătate din zeama de lămâie cu chimenul și scorțișoara, apoi adăugați la orez. Adăugați și amestecul cu hașme.

Combinați ingredientele pentru sos cu restul zemii de lămâie, condimentați cu sare și piper după gust, apoi serviți cu salată.

Salată cu spelt



INGREDIENTE: 80g spelt ● 150g brânză Edam (feliată subțire) ● 2 hașme ● 1 legătură de plante aromate

SOS: 3 linguri smântână dulce ● 2 linguri zeamă de lămâie ● 1 lingură oțet cu plante aromate ● 2 linguri ulei de măsline ● 1 lingură muștar aromat ● 2 ouă tari ● 4 roșii de cocktail ● sare ● piper negru

Fierbeți speltul într-o cantitate dublă de apă, la foc mic, aproximativ 30 de minute. Lăsați să se răcească într-un bol.

Tăiați brânza felii subțiri. Tocați mărunt hașmelele și plantele aromate. Combinați toate aceste ingrediente.

Faceți un lichid de marinat din smântână, zeama de lămâie, ulei, muștar, sare și piper și turnați-o peste amestecul cu spelt, apoi lăsați să se infuzeze.

Condimentați din nou cu sare dacă este necesar. Cojiți ouăle fierte, tăiați-le în patru și adăugați-le salatei. Tăiați roșiile de cocktail și aranjați-le decorativ pe salată.



Salată cu orez brun



INGREDIENTE. 1 hașma ● 1 lingură ulei de măsline ● 1 cană orez brun ● 300g supă vegetală (instant) ● 150g mazăre verde păstăi mici ● 1 cană soia încolțită ● 2 ardei grași, galbeni ● 1 crenguță de tarhon

SOS: 5 linguri ulei de susan ● 3 linguri oțet sherry ● 1 lingură sherry ● sare ● piper cu aromă de lămâie

Cojiți hașmaua, tăiați-o cuburi și căliți-o într-o tigaie cu ulei de măsline, până când devine transparentă; adăugați orezul brun și rumeniți ușor, apoi turnați peste supa vegetală și lăsați să fiarbă. Acoperiți, reduceți la foc mic, lăsând orezul să fiarbă aproximativ 40 de minute.

Spălați păstăile de mazăre, opăriți-le aproximativ 3 minute – după 2 minute adăugați soia încolțită și mai lăsați un minut. Scurgeți și primeniți cu apă rece.

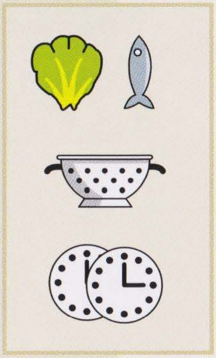
Spălați ardeii, tăiați-i în două, îndepărtați semințele și membranele albe, apoi tăiați felii subțiri. Spălați crenguța de tarhon, rupeți frunzele și tocați-le mărunt. Bateți cu telul uleiul de susan, oțetul, sherry-ul, sarea și piperul. Adăugați tarhonul.

Combinați toate ingredientele, adăugați sosul și lăsați să se pătrundă.

Puteți adăuga smântână la salată, după gust.



Salată spaniolă cu orez



INGREDIENTE: 1 lingură ulei de măsline • 200g orez cu bobul lung • 1 cană de apă • 1 lingură șofran (sau 1 lingură turmeric) • 3 roșii • 3 ardei grași, roșii • 100g măsline negre (fără sâmburi) • coaja rasă a unei lămâi • 250g creveți, fierți și curățați • câteva frunze de salată pentru garnisit • sare • piper

SOS: 4 linguri ulei de măsline • 1 lingură zeamă de lămâie • câteva fire de pătrunjel • 1 legătură de busuioc • sare • piper

Încălziți o lingură cu ulei de măsline într-o oală la foc mare și căliți ușor orezul. Acoperiți cu apă, lăsați să dea în clocot, adăugați șofranul sau turmericul, amestecați o dată, acoperiți și lăsați să fiarbă la foc mic aproximativ 20 de minute. Lăsați să se răcească.

Pentru sos, combinați uleiul de măsline, zeama de lămâie și plantele aromate tocate. Condimentați generos cu sare, piper.

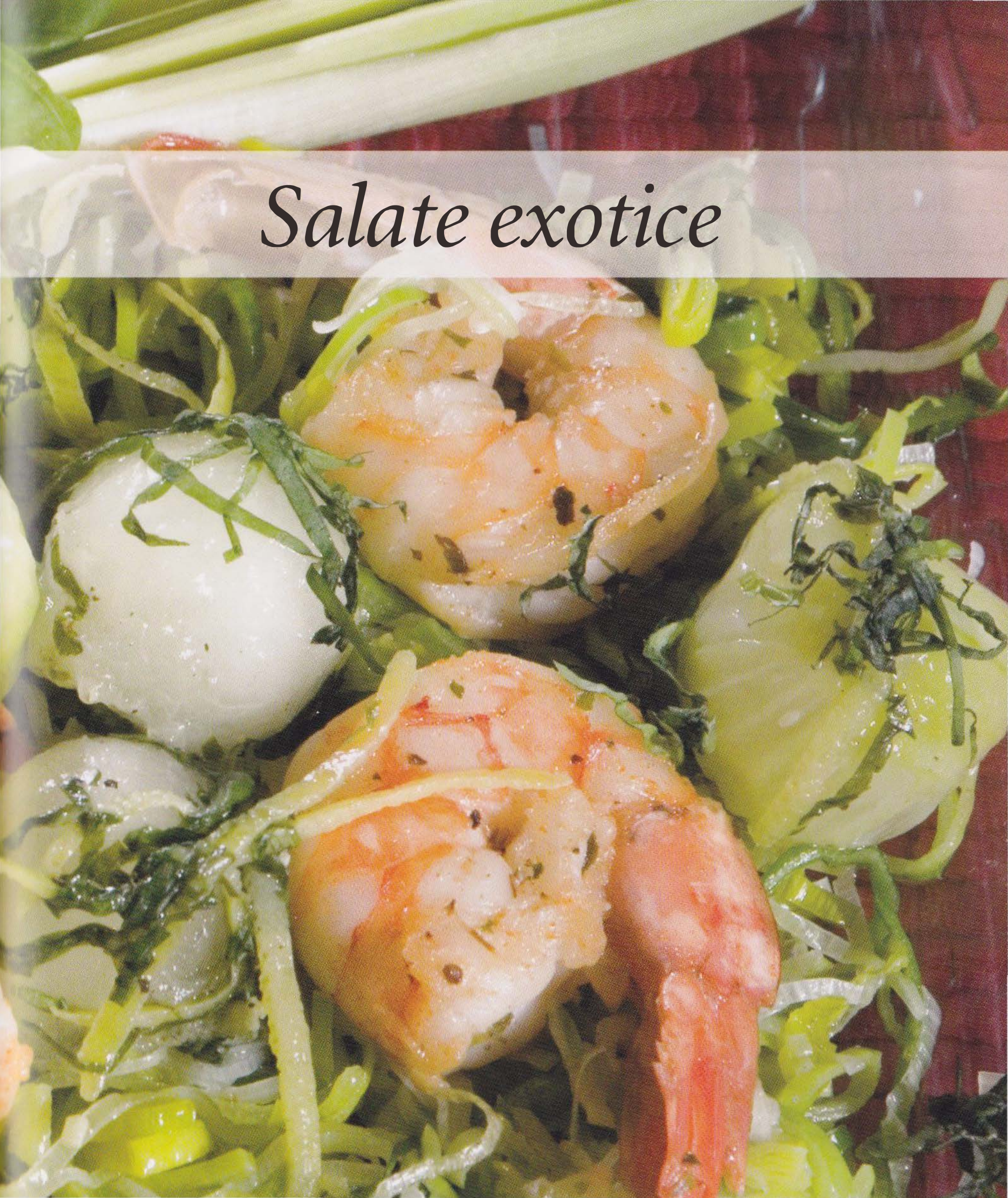
Cojiți roșiile și tăiați-le cuburi mici; spălați ardeii, îndepărtați semințele și membranele albicioase, apoi tăiați-i felii subțiri. Combinați roșiile, ardeii, măslinele, coajă de lămâie rasă și

crevetele într-un bol și turnați sosul deasupra. Adăugați orezul răcit, amestecați și condimentați din nou cu sare, piper și – după gust – lămâie.





Salate exotice



Salate pentru gurmanzi

DELICATESE ALESE

Chiftele de cartofi aromate cu ghimbir și coapte în ulei de susan, felii fragede de carne glazurate cu nucă de cocos pe o salată de frunze de sfeclă roșie, sau cotlete de vânat în sânge cu boabe de struguri marinate în vin de Porto – doar gândul unor astfel de delicatese îți lasă gura apă.



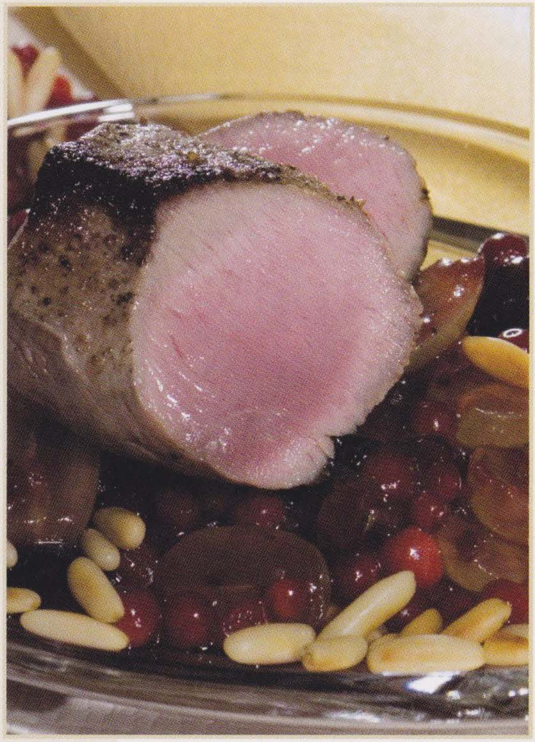
Alese cu plăcere, preparate cu pasiune și servite cu dragoste – asta e valabil pentru crearea tuturor acelor salate neobișnuite care apar pe masă în fiecare zi, dar care de regulă cer o ocazie specială. „Exotic" poate fi înțeles în mai multe feluri: pe de o parte în termenii ingredientelor, cum ar fi legumele asiatice, fructele tropicale sau condimentele străine; dar pe de altă parte și în termenii unei compoziții originale cu mai multe ingrediente familiare.



PLĂCEREA PREPARĂRII

Acest capitol se referă la aceste creații pentru care merită să petrecem mai mult timp, depunând un efort suplimentar, astfel încât plăcerea debutează odată cu începerea preparativelor. Unele rețete necesită un consum mai mare, motiv pentru care nu sunt tocmai potrivite pentru o salată rapidă de fiecare zi. Însă o pregătire și preparare corecte, ingrediente de calitate și voința de a încerca rețete inedite constituie cele mai bune garanții ale succesului.

Datorită ingredientelor speciale necesare, unele dintre salatele prezentate în acest capitol sunt mult mai potrivite ca gustări într-un meniu, pentru câțiva invitați; altele constituie alternative potrivite pentru salatele tradiționale pentru petreceri.



Totuși, toate au ceva în comun: ne incită simțurile, ne gâdilă papilele gustative și se impun ca un deliciu vizual.

O BUNĂ PREPARARE

Când ne gândim să preparăm aceste salate, trebuie să fim conștienți că nu vor avea un rol deosebit decât atunci când se vor folosi ingrediente de o mare calitate.

Carnea și peștele n-ar trebui cumpărate decât de la acel comerciant unde, spre exemplu, puteți comanda ca mielul pentru carpaccio să fie tăiat în felii la fel de fine ca o foaie de hârtie (vezi pag. 252). Tot așa cum carnea și peștele trebuie să fie de o calitate superioară pentru că aceste rețete speciale din salate verzi, legume și fructe care stau la baza acestor delicatese – acestea trebuie să nu prezinte nici un defect. În special pentru rețetele care presupun perioade de timp semnificative, acestea ar trebui luate foarte proaspete, de la piață sau direct de la cultivatori.

INGREDIENTE NEOBIȘNUITE

Nu trebuie să fie întotdeauna vorba de caviar – și nu trebuie să fie mereu vorba de cele mai nobile și mai scumpe ingrediente care să transforme o salată într-un deliciu special. Niște tortillas de mălai și grepfruturi reprezintă ingrediente la fel de surprinzătoare într-o salată de varză albă cum sunt niște wanton bine coapte și rumenite – aceste clătite asiatice – într-o salată de ton. Pe de altă parte, astfel de combinații neașteptate ne pot stârni imaginația, inspirându-ne să dăm curs propriilor noastre idei pentru unele salate inedite. Există doar o singură regulă: totul este posibil – principalul este să fie ceva gustos.



Chiftele de susan pe frunze de salată



INGREDIENTE: 250g frunze mixte de salată (spre exemplu, roșie-verzuie, Batavia) • 1 legătură de ridichi • 1 castravete • 125g cartofi făinoși • 1 ceapă • 1 cățel de usturoi • 1 lingură de unt • 3cm rădăcină ghimber• 4 frunze de mentă • 1 ou (1 albuș pentru uns) • 2 linguri de făină • 30g semințe de susan • sare • piper • 1 lingură boia iute

SOS: 2 hașme • 2 linguri oțet balsamic alb • 3 linguri ulei de nucă • 1 lingură pătrunjel tocat mărunt • sare • piper

Spălați salata, strecurați apa, rupeți în bucăți mari. Spălați ridichile și castravetele, tăiați castravetele pe jumătate, de-a lungul, îndepărtați semințele și tăiați felii subțiri.

Pentru vinegretă, tăiați hașmelele în cuburi mici, apoi combinați cu oțet, ulei, sare, piper și pătrunjel.

Pentru chiftelele de cartofi, cojiți cartofii, fierbeți și faceți-i piure, cât sunt calzi. Tăiați usturoiul și ceapa în cuburi mici, căliți-le cu puțin unt. Cojiți și dați ghimbirul prin răzătoare, spălați menta, scuturați apa și tocați mărunt. Amestecați ingredientele preparate și gălbenușul de ou cu cartofii piure. Condimentați cu sare, piper și boia iute. Rulați chifteluțe,

dați-le prin făină, albuș și semințe de susan. Prăjiți chiftelele pe toate părțile, cu unt într-o tigaie, aproximativ 5 minute.

Combinați salata cu ridichile și castravetele, aranjați-le pe farfurii, turnați sosul vinegretă și serviți lângă chiftelele cu susan.



Carpaccio de sfeclă



INGREDIENTE: 4 sfecle roșii (toate de aceiași mărime, aproximativ 500g cu totul) • 1 mână miez de nucă • 6 linguri hrean proaspăt ras • 150g smântână dulce • 50g caviar • câteva foi de ceapă verde sau mărar • sare

SOS: 4 linguri oțet balsamic(roșu) • 5 linguri ulei de nucă • sare • piper negru

Fierbeți sfecla în apă cu sare aproximativ 40 de minute, spălați cu apă rece și cojiți-o. Pisați miezul de nucă; cojiți hreanul și radeți mărunt.

Faceți un sos vinegretă din oțet balsamic, sare, piper proaspăt măcinat și ulei de nucă.

Tăiați sfecla în felii foarte subțiri (cu o mașină de tăiat felii sau ceva similar). Aranjați feliile pe farfurii și stropiți-le cu vinegretă. În mod decorativ, puneți câte un dop de smântână pe feliile de sfeclă, iar deasupra caviarul.

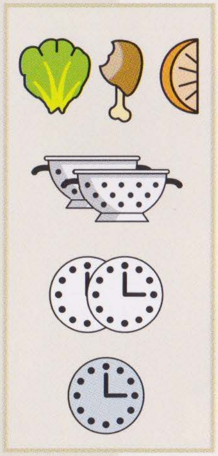
Spălați plantele aromate, tocați-le sau rupeți-le mărunt, apoi aranjați-le decorativ pe sfeclă. Presărați nuca pe hrean și cu restul de mărar, dacă doriți.

MĂNUȘI DE PLASTIC PENTRU GURMANZI

Când preparați o delicatesă, cel mai bine este să o faceți cu mănuși subțiri de plastic: nu trebuie uitat că sfecla vă pătează mâinile, iar hreanul proaspăt este extrem de iute – dacă vă puneți mâna la ochi după ce ați preparat hreanul cu mâinile goale vă poate ustura foarte tare.



Varză roşie crudă cu piept de rață



INGREDIENTE: ½ căpățână de varză roșie, mică (aproximativ 250g) ● 2 portocale ●2 fileuri piept de rață ● 1 lingură de unt ● 1 lingură de miere ● câteva frunze de salată ● sare ● piper

SOS: 2 linguri oțet de vin roșu ● 1 lingură oțet balsamic ● 4 linguri ulei din sâmburi de struguri ● sare ● 1 linguriță de zahăr ● sare ● puțin piper

Îndepărtați frunzele exterioare și cotorul verzei roșii: tocați mărunt.

Faceți un sos din ingredientele indicate, turnați-l peste varza roșie și lăsați-o să se infuzeze cele puțin 2 ore. Cojiți portocalele și desfăceți-le în felii.

Spălați pieptul de rață cu apă rece, tamponați-l cu un prosop de bucătărie și – dacă este necesar – îndepărtați grăsimea cu care este împănat. Crestați în diagonală stratul superior cu un cuțit ascuțit, fără să tăiați în carne. Condimentați partea fără grăsime cu sare și ambele părți cu piper. Prăjiți fileurile cu partea grasă în jos 3 – 4 minute, întoarceți-le și prăjiți-le pe partea fără grăsime 2 minute. Scoateți-le din tigaie și lăsați-le să se domolească învelite în folie de aluminiu.

Topiți untul într-o altă tigaie. Puneți feliile de portocală în tigaie și căliți-le cu grijă. Turnați 1 lingură de miere peste toate feliile de portocală din tigaie. Lăsați lichidul să se caramelizeze ușor.

Aranjați varza roșie pe frunzele de salată, apoi tăiați pieptul de rață în felii egale și așezați-le pe varză. Garnisiți cu feliile de portocală.



Salată de linte cu miel



INGREDIENTE: 150g fileu de miel • 150g linte roșie • 2 linguri de oțet balsamic (roșu) • 1 cățel de usturoi • 2 roșii • 2 hașmele • piper alb • sare

SOS: 2 linguri oțet din vin roșu • 2 linguri ulei de floarea soarelui • 2 linguri ulei de nucă • 60g salată verde, untișor• 50g parmezan • sare • piper

Înveliți mielul în folie de plastic și puneți-l în congelator aproximativ 1 oră. Între timp pregătiți lintea: spălați-o și puneți-o la fiert, în cantitate dublă de apă sărată, timp de 5 minute. Scurgeți apa și lăsați să se răcească.

Scoateți mielul din folie și cu un cuțit foarte ascuțit tăiați felii subțiri ca hârtia. Puneți feliile de fileu între două folii de plastic și aplatizați-le cu podul palmei. Servindu-vă de un cuțit, aranjați feliile de carne pe patru farfurii, ungeți-le cu oțet balsamic, măcinați piper alb pe ele, acoperiți și lăsați-le într-un loc răcoros.

Tăiați cățelul de usturoi în două și frecați marginile bolului. Puneți lintea în bol. Cojiți roșiile, tăiați-le în două, îndepărtați semințele și tăiați-le în cuburi mici. Cojiți hașmelele și tăiați-le în cuburi mici. Amestecați-le cu roșiile și cu lintea.

Pentru sos, bateți cu telul oțetul din vin cu uleiul de floarea soarelui și cel de nucă, împreună cu sarea și piperul. Turnați peste linte și amestecați cu grijă.

Spălați salata, strecurați apa și îndepărtați rădăcinile mai mari. Puneți frunzele de salată pe feliile de miel și aranjați salata de linte peste ea.

Radeți parmezan proaspăt deasupra.



Salată de vânat cu fructe de pădure



INGREDIENTE: 30g alune de pin („nucă siberiană") • 6 linguri de ulei neutru • 350g cotlete de vânat (căprioară sau mistreț, spre exemplu) sau cantitatea corespunzătoare de carne a oricărei cărni de vânat • 500g struguri • 250g coacăze roșii • salată pentru decorare • sare • piper

SOS: 3 hașmele • 2 linguri oțet de zmeură • 1 lingură gem de coacăze • 4 linguri vin de Porto • 1 lingură compot de vișine

Căliți alunele de pin într-o tigaie, fără grăsime. Lăsați deoparte să se răcească.

Încălziți 1 lingură de ulei în aceiași tigaie, frecați cotletele cu sare și piper, apoi prăjiți-le în uleiul fierbinte timp de 3 – 4 minute, pe ambele părți. Timpul de prăjire depinde de mărimea și grosimea cotletelor.

Scoateți carnea din tigaie, înveliți-o în folie de aluminiu și puneți-o deoparte.

Cojiți hașmelele și tăiați-le în cuburi mici. Căliți-le în grăsimea din tigaie până devin transparente. Stropiți cu oțetul de zmeură, apoi amestecați cu gemul de coacăze roșii. Puneți compoziția într-un bol și combinați cu vinul de Porto, compotul de vișine și restul de oțet și ulei.

Spălați strugurii, tăiați boabele în două și îndepărtați sâmburii. Spălați coacăzele și amestecați-le cu grijă în sos. Tăiați cotletele în felii subțiri. Combinați fructele și carnea cu sosul de salată, aranjând compoziția pe frunzele de salată. Presărați alunele de pin.



Salată cu pepene și crevete



INGREDIENTE: 1 castravete • 1 pepene galben • 12 – 16 creveți mari • 1 lingură ierburi de Provence • 1 lingură de paprică sau chili • 1 lingură cayenne • 1 cățel de usturoi • piper • sare

SOS: ulei de măsline • zeama de la 1 – 2 lămâi organice • ½ linguriță de zahăr • busuioc verde • 1 praz • sare • piper

Cojiți castravetele, tăiați pepenele în jumătate și îndepărtați semințele. Folosiți o linguriță pentru a extrage bilușe din pepene și castravete.

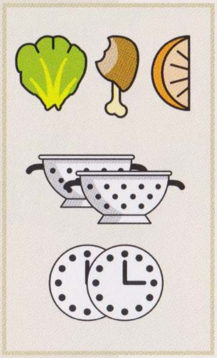
Pentru sos combinați câteva picături ulei de măsline, zeama și un pic de coajă rasă a unei lămâi, un vârf de sare, piper și zahăr. Tocați mărunt frunzele de busuioc și amestecați cu sosul. Marinați bilușele de pepene și castravete în acest sos. Tăiați prazul de-a lungul, pe jumătate, spălați și tăiați felii subțiri, apoi căliți-l ușor în ulei de măsline. Condimentați cu sare, scoateți-l din tigaie și lăsați-l să se răcească.

Condimentați crevetele cu ierburile de Provence, cayenne și paprică. Frecați tigaia cu jumătățile cățelului de usturoi și rumeniți crevetele în ulei vegetal (timp de 1-2 minute; nu mai fierbinte de 80 grade Celsius).

Adăugați feliile de praz pepenelui și castravetelui, amestecați și aranjați crevetele deasupra.



Salată exotică cu frunze de sfeclă



INGREDIENTE: 200g frunze de sfeclă sau spanac american • 1 lingură zeamă de lămâie • 2 linguri ulei de floarea soarelui • 400 șnițel de porc • 2 ouă • 5 linguri nucă de cocos rasă • paprica iute • sare

SOS: ½ mango • 3 caise • 2 căței de usturoi • 1 ardei iute roșu • 2 linguri de miere • 3 linguri ulei • 1 lingură ardei verde tocat • un pic de oțet • 1 linguriță curry • 1 linguriță boia • sare • piper

Puneți pulpa de mango și de caise într-un bol împreună cu usturoiul și ardeiul iute tocați mărunt, mierea, uleiul și piperul, apoi faceți un piure. Condimentați cu oțet, sare, zahăr, curry și paprică.

Luați tulpinile frunzelor de sfeclă sau de spanac și opăriți-le. Țineți-le foarte puțin în apa clocotită, scurgeți apa și tăiați-le mare. Amestecați 1 lingură de zeamă de lămâie cu uleiul de floarea soarelui și un pic de sare, apoi turnați peste frunze.

Spălați carnea, tamponați-o cu un prosop de bucătărie și tăiați-o fâșii înguste, condimentați cu sare. Bateți ouăle și puneți nuca de cocos rasă cu un pic de boia iute pe o farfurie. Dați fâșiile de carne prin ou, apoi glazurați-le cu nuca

de cocos. Prăjiți-le la foc mediu, aproximativ 2 minute – nu lăsați ca nuca de cocos să se ardă!

Aranjați carnea pe frunzele de sfeclă sau spanac și serviți cu sosul de mango și caise.



Salată crocantă cu soia încolţită



INGREDIENTE: 2 morcovi de mărime medie • 1 castravete • 1 cană mică de soia încolțită • 3 crenguțe de busuioc

SOS: 2 ardei roșii iuți • 2 căței de usturoi • 3 lămâi verzi • 4 linguri sherry sec • 2 linguri zahăr brun • sare

Spălați morcovii și tăiați-i mărunt. Cojiți castravetele, tăiați-l în jumătate de-a lungul și îndepărtați semințele cu o linguriță. Apoi tăiați castravetele în cuburi mici. Puneți tulpinițele încolțite de soia într-o strecurătoare, clătiți-le cu apă fiebinte și/sau acoperiți cu apă fierbinte. Scurgeți apa. Rupeți frunzele de busuioc și tăiați-le mare. Combinați morcovii, castravetele și soia cu plantele aromate, într-un bol.

Spălați ardeii iuți, tăiați-i de-a lungul și îndepărtați semințele; tocați-i mărunt. Cojiți și zdrobiți usturoiul. Stoarceți lămâile verzi și combinați zeama cu sherry. Adăugați ardeiul iute, usturoiul și zahărul la acest lichid și amestecați bine. Condimentați cu sare.

Turnați sosul peste salată, amestecați și lăsați să se infuzeze aproximativ 20 de minute.



Salată cu tortilla



INGREDIENTE. ¼ varză albă • 1 salată aisberg mică • 1 ceapă roșie • 1 ardei gras roșu • 1 mango • 2 tortilla de mălai (se pot folosi și cipsurile de tortilla, dacă nu se găsesc adevăratele tortilla – n. trad) • 100g semințe de dovleac • 1 legătură coriandru • piper • puțin ulei • sare

SOS: ½ grepfruit • ½ lamâie verde • 1 cățel de usturoi • 1 ardei iute mic (fără semințe) • 2 hașmele • 2 linguri ulei neutru

Tăiați varza și salata în fâșii foarte fine. Cojiți și tăiați ceapa în cuburi, cojiți ardeiul gras și tăiați-l mărunt, cojiți fructul de mango și îndepărtați sâmburele. Tăiați jumătate în cuburi și păstrați cealaltă jumătate pentru dres. Amestecați toate ingredientele.

Tăiați tortilla fâșii. Încălziți puțin ulei într-o tigaie și prăjiți fâșiile de tortilla pe ambele părți până când se rumenesc bine și sunt crocante. Tamponați pe un prosop de bucătărie. Căliți semințele de dovleac (fără coajă) în grăsimea rămasă până când se simte aroma lor. Tocați frunzele de coriandru.

Condimentați salata cu sare și piper, puneți semințele de dovleac, fâșiile de tortilla și coriandrul deasupra și serviți imediat.



Salată de ton cu wonton



INGREDIENTE: un ardei iute mic • 8 hașmele, tocate mărunt • 100g porumb miniatural • 150g păstăi mazăre verde • 2 linguri ulei de arahide • 4 linguri semințe de susan • 4 linguri chimen • ulei vegetal • 150g fileu de ton • 8 wonton (tăiate fâșii subțiri) • 250g frunze de salate (cicoare, radicchio și creson, spre exemplu) • sare • piper

SOS: ½ lamâie verde • ½ portocală • 1 bucată rădăcină de ghimbir (aproximativ 3cm) • 1 legătură ceapă verde • 1 lingură sos de soia • 2 linguri oțet de orez • 1 lingură ulei de susan • 1 căniță ulei de măsline • sare • piper

Pentru sos stoarceți lămâia și portocala, cojiți și radeți ghimbirul, apoi spălați ceapa verde și tăiați-o mare. Combinați ingredientele cu sos de soia, oțet de orez, semințe de susan și ulei de măsline, apoi condimentați cu sare și piper.

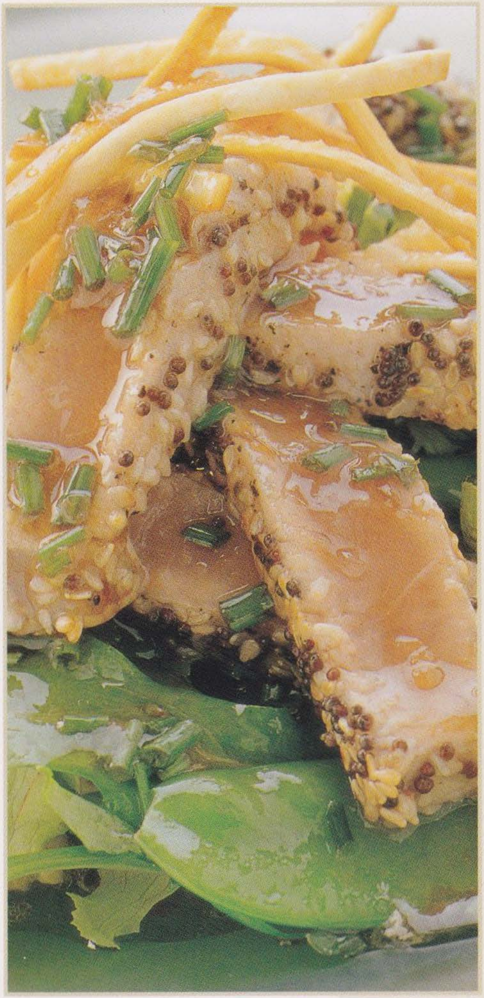
Tăiați ardeiul iute inele subțiri, cojiți hașmelele, tăiați-le în jumătate și tăiați-le felii subțiri. Spălați porumbul și mazărea. Încălziți uleiul de arahide în tigaie, adăugați ingredientele preparate și căliți-le aproximativ 3 minute până când legumele devin crocante. Apoi turnați-le într-o oală și turnați puțin sos deasupra. Puneți oala deoparte.

Pune-ți semințele de susan și chimenul într-un bol nu prea adânc, condimentați peștele cu sare și piper, apoi ungeți cu amestecul granulat.

Încălziți puțin ulei vegetal în tigaia folosită înainte și prăjiți peștele la foc mare aproximativ 2 minute. Lăsați-l să se răcească pe o farfurie, apoi tăiați-l fâșii subțiri.

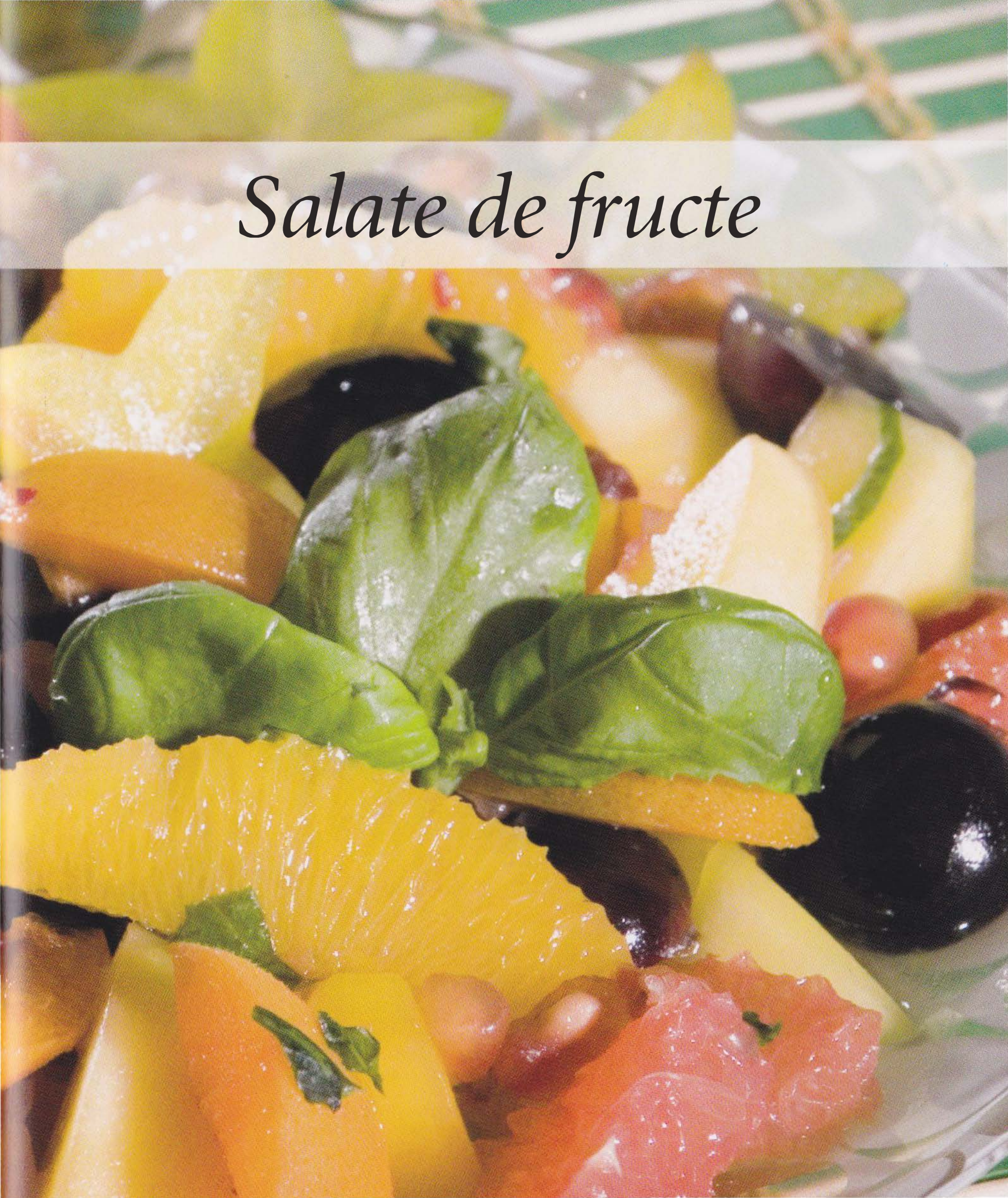
Tăiați foițele de wonton în fâșii subțiri, încălziți mai mult ulei în tigaie și prăjiți-le până când se rumenesc. Scoateți-le din tigaie și puneți-le pe o bucată de prosop de bucătărie. Condimentați cu puțină sare.

Spălați frunzele de salată, zvântați-le de apă și combinați-le cu legumele gătite. Turnați deasupra restul sosului și amestecați bine. Împărțiți salata pe farfurii și aranjați tonul și fâșiile de wonton deasupra.





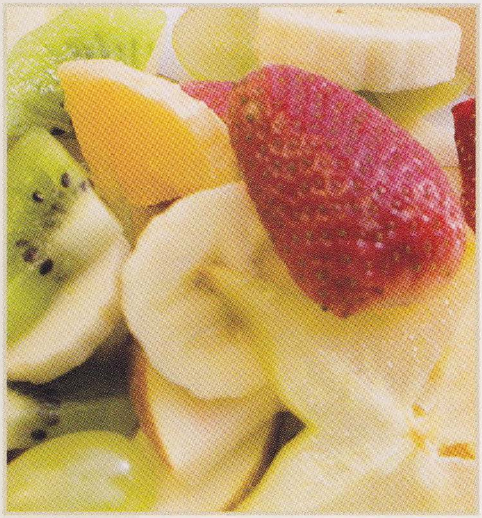
Salate de fructe



Dulci şi sănătoase

AROME EXOTICE DE FRUCTE

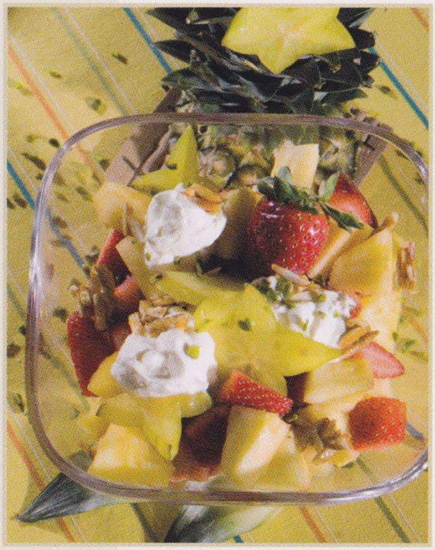
Fructele de orice fel – exotice sau nu – constituie întotdeauna un final glorios al unui meniu sau bufet. Nu trebuie să vă gândiți decât la interacțiunea sofisticată dintre unele fructe și frișcă, înghețată sau brânză. Irezistibil! Uneori nu este nevoie decât de ideea de a consuma ceva exotic cu fructe pentru a transforma salatele în delicatese speciale.



Gama de legume proaspete care se găsesc acum pe tot parcursul anului este plină de culoare și diversitate. Și totodată plină de sănătate. Grație vitaminelor, mineralelor, acizilor specifici, glucozei și fructozei, ca de altfel și aromelor respective, fructele constituie unele dintre cele mai valoroase alimente. Singura problemă este cea a combinațiilor potrivite, iar în această privință imaginația și creativitatea nu cunosc nici o limită.

Firește puteți diversifica fructele și lichidul de marinat conform propriului gust, dar salatele sunt



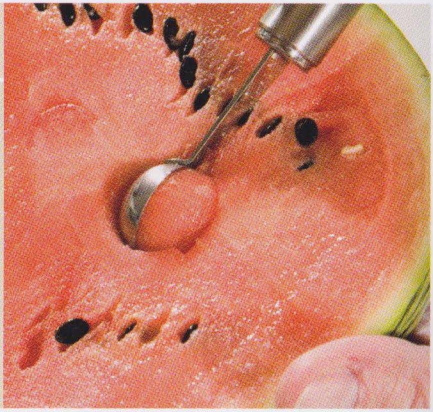


cele mai bune atunci când sunt făcute cu fructe de sezon. Următoarele reguli generale sunt permanent valabile: citricele în timpul iernii și fructele de pădure vara.

Cu o varietate de condimente, cu adaosurile potrivite marinate sau piure, la cuptor în sufleuri sau imaginativ decorate, multe soiuri de fructe pot contribui la salate delicioase. În același timp ele constituie o mare încântare pentru ochi: fructele pot fi transformate într-o adevărată operă de artă.

MICI GĂLUȘTE DE FRUCTE

Aspectul vizual constituie întotdeauna un element important al salatelor de fructe. Cu cât fructele sunt aranjate mai atractiv, cu atât mai mare este sentimentul de anticipare și în consecință experiența gustativă. O manieră specială de a prezenta fructele este aceea a unor mici găluște pe care le puteți scobi din pepene folosind o linguriță ca o scafă.



CALITATE ȘI PĂSTRARE

Majoritatea soiurilor de fructe se depreciază rapid datorită conținutului mare de apă, peste 80%. De aceea fructele ar trebui cumpărate proaspete și în cantități mici. În această privință este preferabil să optăm pentru varietățile regionale ori de câte ori este posibil. Cumpărând de la cultivatorii locali este ideal pentru că puteți obține nemijlocit detalii despre metodele de cultivare, regiune și recoltă. Distanțele lungi dintre recoltă și consumator au de regulă un impact negativ asupra calității. Ca regulă generală: cu cât un fruct se coace mai mult în pom, cu atât mai bine. Nu există decât foarte puține varietăți de mere și pere care pot fi recoltate toamna și păstrate în pivniță o vreme, la rece.



În același timp n-ar trebui să vă lăsați înșelați de categoriile oficiale atribuite fructelor de pe piață. Spre exemplu, însușiri cum ar fi forma, culoarea și mărimea fructului sunt factorii decisivi pentru o clasificare conform categoriilor de la „A" la „Extra". Însă aparența fructului nu constituie în mod obișnuit o garanție în ceea ce privește aroma și conținutul nutritiv. Un măr zbârcit dar organic de la fermierul din colț este de regulă mai gustos și mai sănătos decât cel mai arătos măr din categoria „A".

Desigur, fructele exotice se găsesc în mod curent în comerț doar ca marfă de import. Când mergeți la cumpărături este important să vă bazați pe un negustor de încredere.

FRUCTE DE PĂDURE

Anotimpul de vârf pentru fructele de pădure locale, cum ar fi zmeura, căpșunile, coacăzele roșii, afinele și agrișele este începutul verii. Socul, dudele și murele sunt culese doar spre sfârșitul verii. Fructele de pădure pot fi congelate după recoltare, putând fi folosite, în consecință, și în alte anotimpuri. Însă ar trebui să vă asigurați ca fructele să fie congelate separat, apoi puse într-o pungă sau container, altfel devin moi foarte rapid după ce au fost decongelate.



CITRICE

Multe citrice se pot găsi pe tot parcursul anului. Doar în lunile de vară gama acestora este mai limitată. Excepție fac clementinele, portocalele satsuma și mandarinele: de regulă acestea se găsesc în comerț doar în lunile de iarnă. Citricele pot fi folosite în salate în diverse moduri – doar coaja, sucul sau pulpa segmentată. Dacă folosiți fructul, tăiat bucăți, e important să fie pregătite corect: portocalele, mandarinele, lămâile sau grepfrut-urile trebuie cojite deasupra unui bol, cu un cuțit ascuțit, așa încât toate pielițele și membranele albe să fie îndepărtate. Apoi pulpa fructului trebuie extrasă dintre membrane, scoțând doar acele segmente fragede.

Dacă aveți nevoie de bucăți de coajă de portocală sau de lămâie, atunci este cel mai bine să folosiți un cuțit special. Sigur, se poate folosi și un cuțit mic și foarte ascuțit. Pe coaja obținută n-ar trebui să existe nici urmă a membranei albe, pentru că are un gust amar.



Salată de fructe cu sos din plante aromate



INGREDIENTE: 2 portocale • 1 grepfruit • 4 caise • 1 rodie • 1 lămâie verde • 1 crenguță de mentă • 2 crenguțe de busuioc • 1 mango • 1 lingură ulei de măsline

Cojiți și tăiați bucăți portocalele și grepfruitul – încredințați-vă că ați colectat sucul.

Tăiați caisele în două și scoateți sâmburii. Îndepărtați sâmburii rodiei. Stoarceți lămâia verde. Spălați menta și busuiocul, zvântați de apă, rupeți frunzele de pe crenguțe și tocați-le mărunt.

Cojiți fructul de mango și extrageți pulpa de pe sâmbure. Faceți un piure cu aproximativ jumătate din fructul de mango, împreună cu sucul de citrice. Amestecați cu ulei de măsline și turnați acest sos pe farfurii.

Aranjați bucățile de fructe deasupra și presărați plantele aromate.



Salata de ananas şi căpşuni



INGREDIENTE: 4 linguri zahăr alb • 1 lingură zeamă de lămâie • 3 linguri de apă • 1 ceașcă migdale • scorțișoară • 1 ananas mic și proaspăt • 500g căpșuni

SOS: 1 pahar mic de smântână dulce • 1 lingură zahăr brun • 1 lingură Pernod sau orice lichior cu aromă de anason • alune, fistic

Ungeți cu ulei o coală de hârtie cerată. Puneți zahărul în apă amestecată cu zeama de lămâie, lăsați să dea în clocot, apoi amestecați până se dizolvă. Adăugați migdalele și scorțișoara, apoi întindeți compoziția pe hârtia cerată.

Cojiți ananasul și tăiați-l bucăți mici. Spălați căpșunile și tăiați-le în două. Combinați fructele într-un bol.

Bateți smântâna dulce, adăugând treptat zahărul brun. Amestecați apoi cu Pernod sau lichiorul cu gust de anason până când ați obținut frișca.

Rupeți cu un cuțit compoziția cu migdale, care s-a răcit, în bucăți mari. Aranjați fructele împreună cu frișca și bucățile cu migdale, presărând deasupra câteva alune de fistic măcinate.



Salată de struguri



INGREDIENTE: 350g struguri roșii • 350g struguri albi (fără sâmburi)

SOS: 2 linguri Grand Marnier sau Cointreau • 6 gălbenușuri de ou • 100g zahăr pudră • 1 cană vin alb (Riesling, spre exemplu)

Luați boabele de pe ciorchini, spălați-le și tamponați cu un prosop de bucătărie. Tăiați-le în două și îndepărtați sâmburii. Puneți-le într-un bol cu 1 lingură de Grand Marnier, amestecați și lăsați să se infuzeze 10 minute. Împărțiți boabele de struguri în bolurile pentru desert.

Bateți cu telul gălbenușurile de ou în bainmarie, adăugând treptat zahărul pudră. După ce amestecul s-a îngroșat, adăugați încet vinul și restul de Grand Marnier, amestecând continuu.

Turnați crema caldă cu vin peste struguri și serviți imediat.

Alternativă: Puteți servi crema rece peste struguri. Pentru asta va trebui să bateți gălbenușurile un pic mai mult.



Salată de pepene



INGREDIENTE: ½ pepene galben ● ½ pepene verde ● 4 pere mici ● 1 cutie cu agrișe ● 5 kiwi

SOS: alune de fistic mărunțite ● 125g vermut sec (după gust)

Îndepărtați semințele din jumătățile de pepeni și scobiți mici sfere de pulpă (sau poate preferați cuburile). Spălați perele, cojiți-le, tăiați-le în patru și îndepărtați cotorul. Spălați agrișele.

Cojiți kiwi, tăiați-le și faceți un piure. Puneți bucățile de pepene, perele și agrișele în boluri pentru desert și câte o lingură de kiwi piure deasupra. Presărați fisticul deasupra.

Pentru o variantă mai condimentată puteți măcina boabe de piper în loc de fistic.

CU ALCOOL

Puneți bucățile de pepene într-un bol, acoperiți cu vermut sec și lăsați-le să se marineze, acoperite, în frigider, timp de 2 ore.



Mering de citrice



INGREDIENTE: 2 portocale • 4 mandarine • 1 grepfruit • puțin unt • 1 – 2 linguri lichior de nucă (alune) sau 1 lingură sirop de nucă (alune)

MERING: 2 albușuri de ou • 4 linguri zahăr pudră • 2 linguri alune de pădure pisate

Cojiți citricele, încredințându-vă că membranele albe sunt îndepărtate. Tăiați feliile în bucăți de aproximativ 1cm.

Ungeți ușor, cu unt, patru farfurii termorezistente și puneți fructele pe ele. Picurați cu lichior de alune după gust. Pentru versiunea fără alcool se poate folosi siropul cu esență de nucă sau alune.

Bateți albușurile până când se face o bezea compactă, amestecând treptat zahărul pudră. Adăugați 2 linguri alune de pădure pisate.

Puneți meringul într-o pungă de plastic găurită și stoarceți compoziția deasupra fructelor. Dacă preferați, puteți folosi o spatulă pentru a pune meringul peste citrice.

Încălziți în prealabil elementul de grătar și plasați fructele în cuptor 1 – 2 minute. Serviți imediat.



Salată cu fructe de pădure



INGREDIENTE: 500g fructe de pădure (căpșuni, coacăze roșii, mure, proaspete sau congelate – în funcție de sezon)

SOS: 250g mascarpone • 3 linguri smântână dulce • 4 linguri zahăr brun

Spălați fructele cu grijă, apoi lăsați-le într-o strecurătoare să se scurgă apa. Lăsați fructele congelate pe o farfurie întinsă să se înmoaie, la temperatura camerei. Nu adăugați nici un îndulcitor.

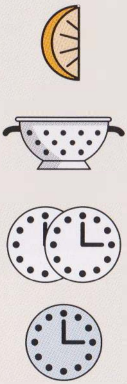
Combinați mascarpone cu smântâna dulce și îndulciți cu două linguri de zahăr brun.

Aranjați fructele pe farfurii sau în boluri, plasând porțiuni decorative de cremă deasupra, apoi presărați zahărul brun rămas.

Puteți turna câte 1 lingură de cassis (sirop de zmeură) peste fiecare porție (după gust).



Mere și pere marinate



INGREDIENTE: 3 mere • 3 pere tari

SOSUL MARINAT: 2 cești de espresso foarte tare • o păstaie de vanilie • 1 cuișor • 25 semințe de coriandru • 1 coroană anason • 1 pahar mic de smântână dulce • 1 bețișor de scorțișoară • zahăr • câteva meringe aromate cu vanilie, pentru decorări

Întâi pregătiți sosul de marinat. Puneți espresso într-o oală. Tăiați păstaia de vanilie de-a lungul, răzuiți semințele și adăugați-le peste cafea. Adăugați cuișorul, semințele de coriandru și cele de anason lăsând să dea în clocot. Lăsați cafeaua condimentată să se răcească – preferabil în oala acoperită, peste noapte.

Cojiți merele și perele și tăiați-le felii subțiri, după ce ați îndepărtat cotoarele. Puneți bucățile de fructe într-o oală și turnați cafeaua condimentată, trecută printr-o strecurătoare fină. Lăsați să dea în clocot, luați de pe foc și lăsați să se răcească.

Bateți frișca împreună cu scorțișoara și un pic de zahăr. Scoateți bucățile de fructe din lichid și aranjați-le pe farfurii de desert, apoi decorați cu frișca și meringul de vanilie.



Salată de banane cu portocale



INGREDIENTE: 6 sau 8 banane mici (sau 3 banane normale)

SOS: un baton mic de vanilie • un pahar suc de portocale proaspăt stors • 1 lingură boabe roșii de piper • zeama unei lămâi verde • 1 lingură alune de fistic • aproximativ 20g ciocolată amară

Tăiați batonul de vanilie de-a lungul și scoateți semințele. Puneți zeama de portocale într-o oală, apoi adăugați batonul și semințele de vanilie împreună cu boabele de piper măcinate mare. Lăsați să dea în clocot, apoi lăsați să fiarbă la foc mediu. Luați de pe foc și lăsați să se răcească.

Cojiți bananele, tăiați-le pe jumătate de-a lungul și stropiți-le cu zeamă de lămâie ca să nu se înnegrească. Aranjați-le pe o farfurie mică sau în pahare scunde.

Scoateți batonul de vanilie din sosul răcit și turnați sosul de portocale peste banane. Presărați fistic. Radeți ciocolata amară peste salată.



Salată cu anghinare de Ierusalim și fructe



INGREDIENTE: 2 bucăți de anghinare de Ierusalim • 1 conservă mică de caise în sirop • 1 măr • 1 banană

SOSUL: 1 lămâie • 3 linguri de smântână dulce • 1 lingură de miere • 1 lingură alune de pădure, măcinate

Stoarceți lămâia și puneți zeama într-un bol. Spălați anghinarea de Ierusalim și cojiți foarte subțire. Dați-o pe răzătoarea mare, turnați zeama de lămâie deasupra și amestecați. Scurgeți de zeamă caisele și tăiați-le felii subțiri.

Cojiți mărul, tăiați-l în patru și eliminați cotorul. Radeți mărul în bol peste anghinarea de Ierusalim, apoi amestecați bine. Adăugați caisele. Cojiți banana, tăiați felii subțiri și adăugați-le salatei.

Combinați smântâna și mierea și amestecați în salată.

Căliți alunele într-o tigaie până când încep să emită aroma specifică; lăsați să se răcească puțin, apoi presărați peste salată împreună cu fisticul.



Indexul reţetelor

Aisberg cu pește 158

Carpaccio de sfeclă 248
Chiftele de susan pe frunze de salată 246

Frezii cu coacăze roșii 150

Inimi calde de salată cu ardei 152

Maioneză 108 f
Maioneza 109 f
Mere Calvados pe frunze de salată 154
Mere și pere marinate 286
Mering de citrice 282

Roșii cu mozarella 132
Roșii cu rucola 133
Roșii cu smântână și busuioc 132
Rucola cu brânză de capră 156

Salată arăbească cu orez 232
Salată călduță de cartofi 202
Salată Cezar 120
Salată condimentată de varză albă 178
Salată crocantă cu soia încolțită 260
Salată cu anghinare de Ierusalim și fructe 290
Salată cu ficăței de pui 160
Salată cu fidea 208
Salată cu fructe de pădure 284
Salată cu orez brun 236
Salată cu orez sălbatic și somon 228
Salată cu tortilla 262
Salată de ananas și căpșuni 276
Salată de anason cu Gorgonzola 172
Salată de andive și cartofi 204
Salată de anghinare 190
Salată de avocado cu crevete 136
Salată de banana cu portocale 288
Salată de cartofi 130
Salată de cartofi sileziană 198

Salată de cicoare cu fructe 148
Salată de creveți 184
Salată de fasole verde cu mușchi de vacă 182
Salată de fidea cu broccoli 216
Salată de fidea cu chiftele 214
Salată de fructe 138
Salată de fructe cu sos din plante aromate 274
Salată de hering 134
Salată de legume verzi 188
Salată de linte cu miel 252
Salată de macaroane mediterane-ană 206
Salată de orez cu ananas 224
Salată de orez cu spelt 234
Salată de paste cu cârnat 212
Salată de pepene 280
Salată de pepene și crevete 256
Salată de pui 186
Salată de quinoa cu mango 230
Salată de rădăcinoase crude cu cremă de brânză 180
Salată de roșii gratinată 162
Salată de struguri 278
Salată de ton cu wonton 264
Salată de tortellini 210
Salată de vânat cu fructe de pădure 254
Salată de varză chinezească și curcan cu ghimbir 170
Salata Ducesei 176
Salată elvețiană cu cârnați 128
Salată exotică cu frunze de sfeclă 258
Salată grecească 124
Salată marinată cu miel 146
Salată Niçoise 122
Salată spaniolă cu orez 238
Salată stratificată 174
Salată verde de cartofi 200
Salată Waldorf 126
Sos cremos cu iaurt 106 f
Sosul Thousand Island 110

Tabouleh 226

Untișor cu costiță 144

Varză roșie crudă cu piept de rață 250
Vinegretă 104 f

Indexul ingredientelor

Adaosuri picante 94
Anason 32
Andive 22
Anghinare Ierusalim 37
Anghinare 30
Ardei verde 79
Arpagic/ Praz 57
Avocado 31, 43

Bacon(Costiță) 96
Brassica 40 f
Broccoli 40
Busuioc 70
Butaș 92

Căpățână de salată 16 f, 24
Capere 96
Cartofi 36, 195 f
Castravete 33
Ceapă 56 f
Ceapă de grădină 56
Ceapă roșie 57
Ceapă spaniolă 56
Cereale 220 ff
Chili 80
Chives 67
Cicoare 14f;19
Cimbru 71
Citrice 273
Ciuperci 48
Ciuperci 48
Coriandru 73
Creson 68
Crutoane 96
Cumpărarea plantelor aromate 64
Curry 82
Cușcuș 223

Escarole 22
Esență de lămâie 69

Fasole 34
Fleur de sel („Floarea sării") 76
Frezii 22
Fructe 268 ff
Fructe de pădure 272
Frunze de salată 16 f
Frunze de salată 142
Frunze de sfeclă 44

Germeni 92
Ghimber 81

Harissa 232
Hașma 57

Ingrediente 60 ff
Lăptuca mielului 23
Lăptucă Red Oak 21
Legume 12, 28 ff
Legume 34 f
Legume de la piață 167
Linte 35
Lollo Biondo 25
Lollo Rosso 25

Măghiran 73
Mărar 68
Măsline 95
Maturarea oțetului 89
Mazăre 35
Mentă 69
Mirodenii 74 ff
Morcovi 45
Muștar 82 f

Năut 35
Nuci 97

Oregano 73
Orez (diverse varietăți) 220 ff
Orez brun 221
Orez sălbatic 222
Oțet 84, 89 ff
Oțet aromatic 91
Oțet balsamic 90
Oțet de fructe 91
Oțet din vin 91
Oțet din vin 90
Oțetul – aromatizarea acasă 91

Paprika 46
Pătrunjel 67
Pătrunjel de Hamburg 47
Piper 77 ff
Piper alb 78
Piper de Cayenne 79
Piper negru 77
Piper roșu 79
Piper roșu 79
Plante aromate 62 ff
Plante aromate 65
Porumb 43
Praz 42
Prepararea legumelor 168

Quinoa 222

Radicchio 26
Rețete clasice 116
Ridiche 49
Ridiche albă 49
Ridichi 49
Roșii 54
Roșii – cojirea 54
Roșii cocktail 54
Rozmarin 72

Salată aisberg 20
Salată batavia 18

Salată Cezar 119
Salată romană 14 f
Salată romană 27
Salată Waldorf 118
Salate 12 ff
Salate cu cereale 220 ff
Salate de cartofi 194 ff
Salate de fructe 266 ff
Salate de legume 166 ff
Salate de legume crude 166 ff
Salate de paste 194 ff
Salate exotice 242 ff
Salvie 72
Sare 74 f
Sare de mare 76
Semințe 97
Sfeclă 50
Sosuri 100 ff
Sosuri albe pentru salate 106
Sosuri clasice 100 ff
Sosuri de salată 100 ff
Spanac 53
Sparanghel 52

Tarhon 71
Trestie de zahăr 77

Țelină 51

Ulei 84 ff
Ulei de floarea soarelui 88
Ulei de măsline 87
Ulei de nucă 87
Ulei de porumb 88
Ulei de rapiță 88
Ulei de semințe de susan 88
Ulei de struguri 88
Ulei din semințe de dovleac 87
Ulei presat la rece 86
Uleiuri tari 87
Uleiuri ușoare 88 f
Usturoi 38

Varietăți de fructe 268 ff
Varietăți de paste 197
Varză albă 40
Varză chinezească 41
Varză roșie 41
Verdețuri congelate 66
Verdețuri uscate 66

Zahăr 76 f
Zahăr brun 77
Zahăr rafinat 76
Zuchini 55



Cele mai bune rețete pentru a savura o salată bună

* Ce trebuie să știi despre lăptuci, legume și alte ingrediente folosite la prepararea salatelor
* Ce să cumperi, cum să le păstrezi și cum să le folosești
* Cum să le prepari și ce sosuri să folosești
* Rețete clasice și rețete inedite

Seria cuprinde: CONDIMENTE
REMEDII NATURISTE
SALATE
SOSURI

ISBN 978-973-724-164-1
9 789737 241641

www.all.ro